د. محمد إبراهيم

جلسات نفسية

حتى تصل إلى السكينة النفسية

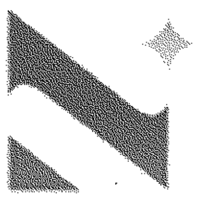


د. محمد إبراهيم

جلسات نفسية



حتى تصل إلى السكينة النفسية



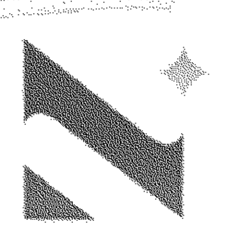
المحتويات

إهداء

أُهدي هذا الكتاب إلى أمي التي كانت سببًا في صلاح حالي بعد الله، فلم تدَّخر جهدًا أبدًا لتصلحني، ولم تفقد ثقتها بي مهما تغيرت، بل كانت تَقبلني على ما كنت، مع عدم رضاها عن أخطائي، لكنها لم ترفضني يومًا

إلى زوجتي الحبيبة التي كانت هي الجندي المجهول خلف كل هذا الجهد، فبفضلها تهيأت لي أسباب الراحة فاستطعت الكتابة والتوفيق بين الكتاب، وامتحانات الدراسات العليا.

وتحملتني في أقصى مراحل انشغالي وضيق وقتي فجزاهن الله عني خيرًا وبارك فيهن.

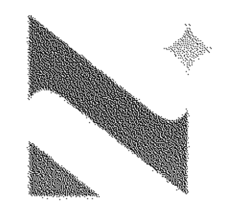


المقدمة

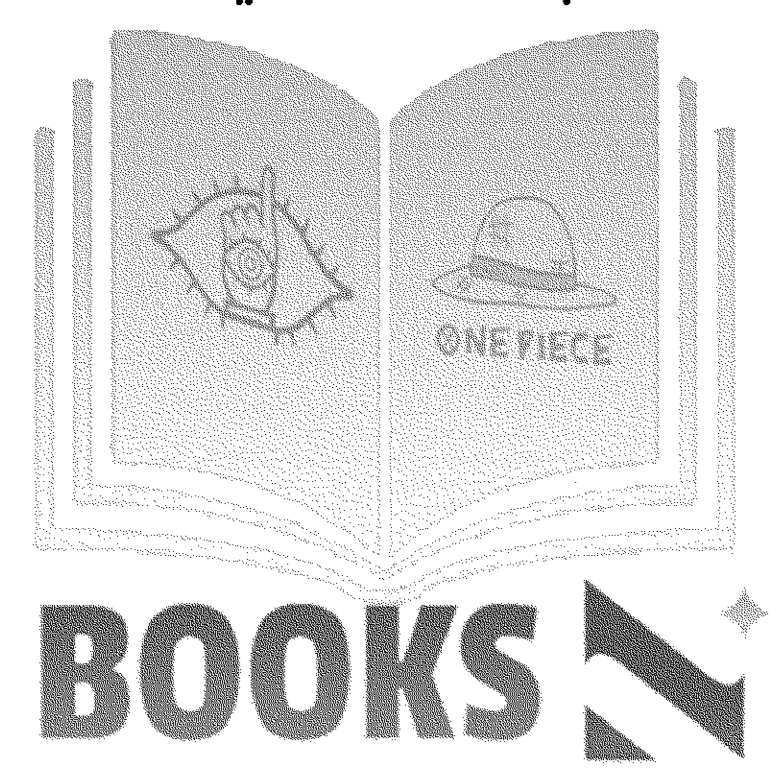
نتعلم في حياتنا كيفية التعامل مع الأشياء؛ كيف نعالج مشكلاتنا الدراسية، كيف نحقق تقدمًا في العمل، كيف نوطد علاقاتنا بأحدهم أو ننال لديه مكانةً، أو حتى كيف نتخلص من علاقة. ولكن لا نحسن التعامل مع أنفسنا وقضاياها، تتراكم متاعب النفس دون أن ندرك أين الخلل، أو ما الذي يؤلمنا، ما الذي ينغص حياتنا، ما الذي يجعلنا لا نشعر بالراحة مهما حققنا من إنجازات! نُصدِر أحكامًا قاسيةً على أنفسنا دون محاكمةٍ عادلة، تتأثر كل جوانب حياتنا ويختل العالم من حولنا ولا ندري أن المشكلة الحقيقية تكمن في تعاملنا الخاطئ مع النفس.

لهذا أقدم لك هذا الكتاب ليصبح مرشدك خلال تلك الرحلة.

فاللهم أصلح نفوسنا وانفعنا بما علمتنا.



جلسات نفسية



جلد الذات وتقدير النفس:

إن واحدةً من أكثر المشكلات التي تدفع بالناس لزيارة العيادات النفسية، وترهقهم وتشغل بالهم هي قضية «الثقة بالنفس» أو ما أحب أن أطلق عليه «تقدير النفس».

وهل هناك فرق؟

الفرق بين الثقة بالنفس وتقدير النفس:

مع بداية الحداثة المعاصرة، ونهضة الحضارات، وتطور الإنسان، أصبح وهم الثقة بالنفس يسيطر على أغلب الناس ويشغل حيزًا كبيرًا من حياتهم، وانحسر تفكيرهم في تحقيق حالةٍ بعينها، هي ما يطلق عليه: الإنسان «السوبرمان».

وهو مصطلح ظهر مع فلسفة نيتشه الوجودية التي أراد أن يؤسس من خلالها لمفهوم القوة، ساعيًا بكل جهده لتأكيد أن

الإنسان الأعلى هو وحده من يستحق الحياة، وأن العالم كله بما فيه من بشرٍ ما هو إلا وسيلةٌ لتحوق سيادة الإنسان الأعلى أو السوبرمان، الذي يجب أن يكون غاية كل فردٍ يمتلك القوة. مقدمًا نموذجًا مثاليًّا يصعب إن لم يكن يستحيل أن يتحقق في الواقع، فهو ذاك القوي بذاته الذي لا يحتاج إلى أحدٍ ولا يتملكه الضعف ولا يصيبه اليأس.

حسنًا، فإذا كان هذا هو الإنسان حقًّا، فليكن ذلك إيذانًا لنا بأن نثق في أنفسنا.

ولكن هل أنت كذلك حقًّا؟ هل تعرف أي أحدٍ يُمكن أن يُطلَق عليه سوبرمان وفقًا لهذه الرؤية؟ شخصًا لا يحتاج إلى أحدٍ ويتحكم في نفسه طوال الوقت ولا يخطئ أبدًا!

بالطبع لا. لأن هذه الحالة دربٌ من دروب الخيال.

إذًا فكيف لنا أن نثق تمامًا بتلك النفس الضعيفة والمحدودة.

إن علماء النفس منذ نشأته وإلى اليوم، يؤكدون دومًا على أهمية المجتمع الداعم، والبيئة الإيجابية التي تساعد الفرد على نضجه وتحقيق سوائه النفسي وراحته الاجتماعية. وإذا نظرنا في تعريف (الإنسان) الذي وضعه العالم العربي المسلم، والمؤسس الأول لعلم الاجتماع في العالم «عبد الرحمن بن خلدون»، فسنجد أن ابن خلدون يُعرِّف الإنسان بأنه «كائنٌ اجتماعيٌّ بالضرورة». ومعنى الضرورة أي أنه مضطرٌ -رغمًا عنه- أن يعيش مع الناس من حوله ويتبادل معهم المصالح عن طريق التشارك؛ لحاجة كل

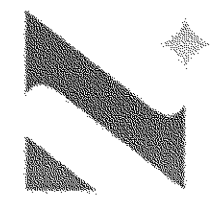
فردٍ إلى من حوله وعدم قدرته عن الاستغناء عنهم، وذلك من خلال التواصل مع من حوله، وتبادل علاقة الاعتماد.

وإذا أردنا أن ننظر من الناحية الدينية لأهمية التواضع النفسي، وعدم الاغترار بالذات، فسنجد أن النبي ﷺ كان يُكثر من دعاء: «اللهم لا تَكِلْني إلى نفسي طرفة عين»، فالإنسان دومًا في حاجةٍ إلى دعمٍ يقوي به نفسه، وهنا يؤكد النبي العظيم على أن الإنسان السويَّ يستمد طاقته الروحية من الله أولًا، ثم ممن حوله.

لكن هل يعني ذلك ألَّا نُقدّر أنفسنا ونثق بها؟

ليس المقصود بالتشارك مع الآخرين وعدم الاغترار بالذات، أن ينفي الإنسان نفسه ويمحوها. بل ينبغي أن تقدر نفسك وتعطها قدرها. فإن التخلص من النرجسية لا يعني أن يقع الإنسان في تحقير ذاته، لأن هذه الأعراض هي أمراض بحد ذاتها تحتاج إلى العلاج. إن تحقيق السواء النفسي والاجتماعي أساسه تحقيق التصالح والتوافق بين الفرد وبين نفسه، وهذا ما يتفق عليه جميع علماء النفس وعلماء الاجتماع. ومن الناحية الروحية نجد الدين سابقًا في هذا المجال وذلك التوجيه، فقد جاء في حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-: «لا يحقرنَّ أحدكم نفسه».

تقدير النفس واحترامها هو جزءٌ رئيسيٌّ لتحقيق سعادة النفس وراحتها، فأنت إذا وصفت نفسك بالأشياء القبيحة وحكمت عليها حكمًا قاسيًا مطلقًا، فلن تحملك نفسك، ولن تستطيع أن



تعطيك فوائدها. فكيف ستمدك نفسك بالقوة وأنت حكمت عليها أنها ضعيفة؟ أو كيف تمدك نفسك بالسعادة وأنت تراها سببًا لتعاستك؟ أو كيف تُشعرك بقيمتك وأنت تراها خاليةً من كل قيمة؟!

والآن إليك بعض وسائلي التي أستخدمها في الجلسات النفسية لمعالجة مثل هذه المشكلات:

إنني أجعل الشخص يتخيل «نفسه» جالسًا أمامه على كرسي. بشرط أن يرى نفسه بعينه هو وبالطريقة التي ينظر هو بها إلى نفسه، لا بالطريقة التي يراها الناس بها. يفاجئني أن كثيرًا ممن أجريت عليهم هذه التجربة كان أحدهم يصف نفسه بأسوأ الصفات وأشد الأحكام، حتى يُخيَّل إليك أنك جالسٌ أمام شر مخلوقٍ في التاريخ!

قطعًا هذه الأحكام التي يُصدرها الشخص الخاضع للتجربة هي أحكامٌ ذاتيةٌ، وليست موضوعية، بمعنى أنها أحكامٌ دون أدلةٍ ولا شواهد، فهو لم يفعل أو يقل ما يستحق عليه الأوصاف التي وصف بها نفسه، ولكن هذا من الناحية العلمية الموضوعية، ومن ناحية النظرة المنهجية. أما من ناحية الشخص ذاته فإن هذه أحكامٌ مطلقةٌ بالنسبة إليه ولا تقبل التشكيك، رغم أنها باطلةٌ بالكلية.

ولكن ما السبب وراء تلك التصرفات؟ لِمَ يصف نفسه بتلك الأوصاف؟ هل يجد لذته في أن يحقر من نفسه ويجلدها؟

ولعل هذه الأسئلة تنقلنا لسبب جلد الذات وقبول النفس.

جلد الذات وقبول النفس:

الساعة الآن الواحدة بعد منتصف الليل، أراك الآن تجلس متأملًا في السقف تريد النوم بعد يومٍ طويلٍ شاق، ولكن مخك يرفض ذلك!

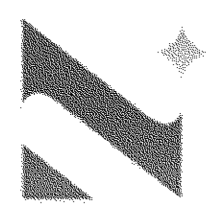
يبدأ عقلك بالكلام قائلًا: «أيها الأبله، نعم أنت!».

- هل تذكر حين كنت في المدرسة وفعلت كذا وكذا؟
- هل تعلم أنك بلغت من العمر كذا ولم تحقق أي شيء مما كنت تتمنى؟!
- أيها الفاشل، حَدِّثَني كما أُحَدِّثك! فأنا لن أتركك تنام حتى تجيبني.
- ما الذي حققته؟
- ما الذي أنجزته؟
- أعطني قائمةً بنجاحاتك إن كنت تملكها، أو إن شئتَ يمكنني أنا أن أعطيك قائمةً بفشلك المتتالي، وخيباتك التي لا تنتهي.

وتظل في سلسلةٍ من جلد الذات ولوم نفسك على الماضي والخوف من المستقبل.

ما الذي يجعلنا نقف مسلوبي الإرادة أمام عادة جلد الذات دون أن نمتلك القدرة على إيقاف هذا النزيف الداخلي الدائم؟

وهناك في رأيي العديد من الأسباب:



أولًا التربية:

والتربية هي أصل السواء النفسي أو المشكلات النفسية، وإليها ترجع طبيعة الفرد وقدرته على التعامل مع ذاته ومن حوله، فإن كانت التربية صحيةً سليمةً سنجد أشخاصًا أسوياء يتمتعون بقبول أنفسهم وقبول من حولهم، يحققون نجاحاتٍ في الحياة، ويستطيعون مواجهة الإخفاقات دون الوقوع في الإحباط أو الاستسلام وجلد الذات. وكذلك إن كانت التربية سلبيةً غير داعمةٍ للطفل، سنجد في المقابل شخصًا يكبر غير واثقٍ بنفسه، يحتقر ذاته مهما حقق من إنجازات، يشعر بالفشل وإن كان ناجحًا في رأي الجميع، سهل الكسر، معرضًا للإحباط، يجلد ذاته على الدوام.

ومن أشهر أساليب التربية الخاطئة ما يعرف في علم النفس باسم (helicopter parenting)، وهو مصطلحٌ يشير إلى الآباء الذين يحاصرون أبناءهم بشكل مستمر، كأنهم يسيرون خلف أطفالهم بطائرة هليكوبتر لمراقبة كل شيء يقومون به، ومنعهم من أي خطأ، والمحافظة عليهم من التعرض لأي مشكلات.

وهي طريقة تقوم على الحماية الزائدة، ومهما كانت غايتها نبيلة، إلا أن هذا لا ينفي آثارها المدمرة على شخصية الطفل، فهي تفقده ثقته بنفسه، وتحجب عنه القدرة على تحمل المسؤولية، وتجعله دائمًا في حاجةٍ إلى توجيهٍ خارجيٍّ حتى في أبسط المواقف، فلا يستطيع أن يحسم أمرًا أو يختار طريقًا أو يتخذ

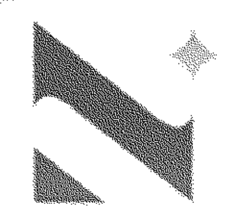
قرارًا. مما يضعف مناعة الطفل النفسية ويسبب له الهشاشة النفسية وسنتحدث عنها في فصلٍ لاحق.

يجب أن نفهم أن محاولة استنساخ حياتنا في حياة أطفالنا، وجعلهم نماذج طبق الأصل من الآباء، أو محاولة تعويض ما عجزنا عنه بأن نثقل أبناءنا بمحاولة تحقيق ما فاتنا، وأن يقوموا نيابةً عنا بتحقيق أحلامنا التي عجزنا عن تحقيقها، أو محاولة منع أبنائنا من الوقوع في أقل هفوةٍ أو أصغر خطأ، فإن كل هذه السلوكيات تصنع طفلًا ضعيفًا، ينشأ على عقدةٍ ستلازمه طيلة عمره وتؤرق حياته، وهي عقدة الحساسية المفرطة للخطأ.

ثمّة فارقٌ كبيرٌ بين معرفة الطفل للصواب والخطأ ومحاولة تجنب الأخطاء، وبين رفض احتمالية وقوع الخطأ تمامًا. فمع استمرار الضغط على الطفل وتأنيبه المستمر يتحول الأمر لديه من رفض الخطأ إلى رفض النفس. فحينما يُخطئ لا يقول إني شخصٌ جيدٌ ولكني أخطأت، ولكنه ينسى كل خيرٍ في نفسه وتبقى مشاعر الخزي من الخطأ، ويصف نفسه بكل ما هو سيئ.

أما حين تُنشئ طفلًا يعرف الصواب من الخطأ، ويعرف أيضًا أنه بشرٌ يخطئ ويصيب، وأنه إذا أخطأ فليس عليه تحقيرُ نفسه، إنما عليه تصحيح هذا الخطأ وعدم العودة إليه.

فأنت بذلك تُنشئ طفلًا سويًّا يعرف قدر نفسه ولا يحتقرها، لا يرى نفسه أقل من الآخرين ولا يرى أنه غير جديرٍ بهذه الحياة، بل



يقبل كونه بشرًا ضعيفًا عنده من الخير والشر، يسعى للخير بكل قوته، ولا ييأس من نفسه إذا ضعفت وأخطأت.

وهذا أعظم ما تقدمه لأبنائك.

ثانيًا: السعي إلى الكمال:

هل يفترض بنا أن نسعى إلى الكمال؟ نعم ولا.

ولكن ماذا أقصد بنعم ولا؟ نعم ينبغي أن تسعى في تحسين نفسك وتصحيح عيوبك ما دمت حيًّا، ولا؛ لأنك لن تدركه مهما فعلت.

فأنت في سعيك للكمال تتقبل كونك ضعيفًا، كونك خُلِقت ناقصًا لن تكتمل أبدًا، ولا يوجد على هذه الأرض إنسانٌ كامل، يوجد من يحاول تجميل صورته ورسمها لتظهر بأكمل وجه، لكنه يعلم في قرارة نفسه أن هذه الصورة ليست حقيقية، هذه القوة المدَّعاة، هذا الإنسان الذي لا يضعف أبدًا هو في الحقيقة يوشك أن ينهار، وذلك لأن ادعاء الكمال وتمام القوة واكتمال السيطرة على كل الأمور، هي صفات لا بشرية، تخالف جوهر الإنسان الذي تتصارع بداخله الثقة والمخاوف، الطموحات والإحباطات، القوة والضعف، بل إن شعور الإنسان بضعفه وإدراكه لاحتمالية فشله هو بحد ذاته إحدى نقاط قوته، بل والوقود الذي يدعمه لمواصلة طريقه وتحقيق أهدافه؛ فإن الضعف صفةٌ إنسانيةٌ متأصلةٌ في نفس كل فرد منا، ومن حاول محو هذا الشعور فإنما هو يخدع

نفسه ويعرضها لأبشع التشوهات النفسية. ولا أذكر عدد الأفراد الذين تعاملت معهم في الجلسات النفسية، منهم مَن كان يخبرني صراحةً أن الناس يخشونه ويظنون فيه من القوة ما لا يوجد في أحد، ولكن مع الوقت قد ترى هذا القوي الذي لا يضعف يبكي معك كالطفل.

بكاء الإنسان واعترافه بحاجته أو حتى عجزه لا يمثل مشكلة، بل المشكلة أن يدَّعي الإنسان عكس ما يشعر به. إن شخصية الفرد تقوم على عدة مقوماتٍ أحدها الجانب الوجداني، وهي المشاعر التي تجتاح الإنسان وتحدد سلوكه، ومن خلالها يمكن قياس مدى سوائه النفسي. وعندما يسمح الفرد لهذه المشاعر بالتعبير عن نفسها فإن، هذا يخفف من شعوره بالضغط ويخلصه من التوترات المتراكمة. إنه كعملية تسليكٍ للمدخنة حتى لا يختنق صاحبها. فالخوف والغضب والحزن كلها مشاعر إنسانية لا تعيب صاحبها، بل كثيرًا ما تساعده في الحياة الصحية على المستوى النفسي والجسدي، وحتى الاجتماعي. وليس من القوة أن يكبت الإنسان مشاعره أو يزعم التخلص منها بادعاء أنها من صور الضغط. وإذا نظرنا للأمر من الزاوية الدينية والروحية فسنجد أن التعبير عن مشاعر الضعف أو الحزن أو الخوف ليس مذمومًا على المستوى الديني، وإذا نظرنا في القرآن مثلًا سنجد كثيرًا من الآيات التي تصور نفسية الأنبياء في أوقات أزماتهم وهم يُعبِّرون عن ضعفهم أو حزنهم الشديد. فلماذا يخاف بعض الناس من إظهار حزنهم،

فيستترون من بكائهم ويرونه ضعفًا؟ ولو فكروا جيدًا لأدركوا أن البكاء هو دليل الإنسانية، فقد بكى من هو أقوى وأعظم منا أجمعين، محمدٌ ﷺ.

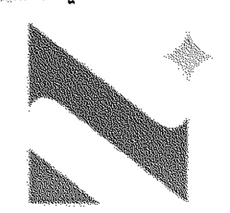
إن الضعف الحقيقي هو ألَّا نقبل هذا الضعف، أن نفضل المعاناة التي نحياها ونحن نتظاهر بالقوة على أن ينكشف هذا الضعف، أن نشق على أنفسنا ونحملها ما لا تطيق بسبب الخوف، فكثيرًا ما يكون السبب الحقيقي لهذه القوة المُدَّعاة هو الخوف من أن يظهر ضعفنا الذي قد لا يقبله الآخر، بل ويحكم عليك أحكامًا قاسيةً، فكثيرًا ما نسمع كلمات من قبيل: «أنت بتتدلع»، «شوف بلاوي الناس»، «أنت ليه بتزعل وتتخنق»، «أنت مش راضي بقضاء ربنا». وهذا كله زيف؛ فالحزن والألم والضعف لا يعني أنك معترضٌ على قضاء الله وقدره.

إن الشعور بالضعف أو الألم أو الحزن لا يعني اعتراضًا على قدر، ولا يأسًا من الحياة، ولا شكًا في النفس. الأمر أشبه برجلٍ ظل يجري لمسافةٍ طويلةٍ فشعر جسده بالتعب والإرهاق، هذا لا يعني أن جسده قد انتهى، أو يئس من قدرته على الركض، أو يعترض على رغبة صاحبه في الجري، هو فقط وبكل بساطةٍ تعب ويحتاج إلى فترةٍ من الراحة لمواصلة الرحلة. نفس الأمر في حياتنا كلها، نحن نحاول ونثابر ونجتهد، ننجح أحيانًا ونخفق أحيانًا، نفرح بنجاحنا ولا نتوقف عند نقطةٍ معينةٍ بل نواصل النجاحات، ونحزن لإخفاقنا فلا نيأس بل نأخذ هدنة ثم نواصل المحاولات. وإذا نظرنا

في تاريخ كل العظماء فسنجد مراحلًا من حياتهم أصابهم فيها التعب والحزن، بل وحتى اليأس المؤقت، لكنهم لم يستسلموا لذلك بل واصلوا طريقهم. حدث هذا للقادة التاريخيين والعسكريين والسياسيين والمناضلين لتغيير مجتمعاتهم. وفي التاريخ الديني قصصٌ عديدةٌ للرموز الكبيرة تُظهر كيف مرُّوا بأوقاتٍ عصيبةٍ ولم يخجلوا من ضعفهم أو حزنهم، نعرض بعضًا من هذه النماذج العظيمة لنسترشد بها:

في حادثة الإفك الشهيرة التي أثبتها القرآن الكريم، حزنت السيدة عائشة حينما اتهمها المنافقون بالكذب وخاضوا في عِرضها، فبكت حتى لم يجف دمعها، بل من شدة الألم قالت: «لما بلغني ما تكلموا به هممتُ أن آتي قليبًا فأطرح نفسي فيه».

وهي أم المؤمنين وأكثر الناس إيمانًا وتصديقًا، لكن هذه هي الطبيعة البشرية، نضعف ويصيبنا الحزن بل قد نصل إلى هذا الحد الذي نرى فيه الحياة أصعب من أن تُعاش. ومن قبلها السيدة مريم -عليها السلام- حين قالت: ﴿يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنْتُ نَسْيًا مَنْسِيًّا﴾. بل إن من الأنبياء من وصل إلى هذه الدرجة من اليأس والألم «حتى إذا استيأس الرسل وظنوا أنهم قد كُذِبوا...» من شدة الألم كادت نفوسهم تيأس، وهذا لا ينافي الإيمان ولا ينافي طبيعة البشر، ولكن بشرط ألا يكون هذا حال الإنسان الدائم، طوال الوقت يائسًا، لا يرى إلا أسوأ ما في الأمور، لا يستبشر بالخير ولا يُقبل على شيء. وهذا إما أن يكون مريضًا بمرض الاكتئاب يحتاج



إلى علاجٍ من طبيبٍ نفسي، وإما أنه يميل لهذا الطبع، فينبغي له أَلَّا يسترسل مع الحزن، يعطي نفسه حقها في الحزن والخوف وغيره، ولكن يلتفت لما يملك من النعم، ولما يحبه في نفسه وفي الحياة.

للكمالية وجوهٌ كثيرة:

هل الكمالية فقط في عدم تقبل الضعف؟ الكمالية لها العديد من الوجوه، فقد تظهر في أشكالٍ مختلفة مثل:

١ - كمالية الآخرين:

- لا بد لمن أحبهم أن ينجحوا ويجتهدوا في عملهم.
- لا بد لمن حولي ألا يتركوني أشعر بالوحدة أبدًا.

مثل هذه العبارات والكثير غيرها، تُظهر حرص الفرد على أن يكون كل ما حوله مثاليًا، يتحقق بالطريقة التي خطط لها ودون أي هفواتٍ أو استثناءات، فهو يريد لبعض من حوله أن يصلوا إلى النجاح في صورته المثالية الكاملة، وهي قطعًا رغبةٌ حسنةُ النية، لكن المشكلة أن هذا النوع من الأشخاص الذي يتطلب كمال من حوله، لا يشعر بالرضى عما يفعلونه مهما اجتهدوا، ودومًا يضعهم تحت ضغطٍ نفسيٍّ ويُشعرهم أنهم لم يقوموا بما يتوجب عليهم القيام به على الوجه الأكمل، فيُشعرهم بالإحباط من ناحيةٍ، وتضعف علاقته بهم من ناحيةٍ أخرى.

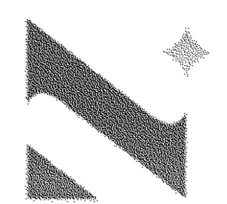
أذكر أحد الذين قابلتهم، وكان شديد الكمالية، كان يقول لي: «إن عيني ترى الأشياء على غير ما يراها من حولي». وكان ذلك يسبب لهم الكثير من الضغط، حتى إنه في مرةٍ من المرات حدثت مشكلةٌ كبيرةٌ فقط لأن ملابسه لم يتم كيُّها بالشكل الذي يراه مناسبًا. فهكذا الكمالية تخلق توقعاتٍ لا يمكن تحقيقها، وتجعله يغضب من أقل الأشياء من الآخرين.

٢ - الكمالية لإرضاء الآخرين:

- كلما زاد نجاحي زادت توقعاتُ الآخرين مني.
- من الصعب أن أحقق توقعات الآخرين وأرضيهم.
- الآخرون يصيبهم الإحباط بسبب أخطائي.

إرضاء الآخرين من أهم دوافع الكمالية، تستشعر أن كل نظرةٍ من الآخرين وكل كلمةٍ تعني الكثير، فتُلزم نفسك بإرضاء كل من حولك ولو على حساب نفسك؛ وهذا لأننا تربينا وتعلمنا تعظيم الآخرين، تعلمنا تقديم آرائهم على ما نعتقده نحن، حتى تعلمنا ألا نعطي أنفسنا حقها من أجل الآخرين، وأن نفعل ما يحبونه هم ويرضون عنه، لا ما نحبه نحن.

ولهذا فمهمتك يا صديقي أن تنتبه لنفسك قليلًا، أن تكف عن سؤال ماذا يريد الناس. وتسأل ماذا أريد أنا! هل ذاتي هذه حقيقيةٌ أم ذاتٌ تشكلت بآراء الآخرين؟ فإذا أزلت هذه الحجب، وتبصرت بنفسك لوجدت أن هناك شخصًا آخر غير الذي يبدو



للناس، شخصًا آخرَ غريبًا يخاف أن يظهر على حقيقته؛ حتى لا يراه الناس بصورةٍ غير التي يريدونها. ولكن الشجاعة يا صديقي أن تحيا كما أنت بكامل قلبك تواجه الآخرين بنفسك الحقيقية، لا تخشى من أحكامهم، ولا تبدل نفسك من أجلهم.

وفي هذا تقول «برينيه براون» في كتباها نعمة عدم الكمال: «إن امتلاك زمام قصتنا –تعني العيش كما أنت والظهور بنفسك الحقيقية- يمكن أن يكون صعبًا لكنه لا يماثل قضاء حياتنا هاربين منه. تَقَبُّل نقاط ضعفنا مخاطرةٌ، لكنه لا يقارب خطر اليأس من الحب والانتماء والمتعة وتلك التجارب التي تجعلنا بأكثر أحوالنا ضعفًا، فلن نكتشف القوة الحقيقية للنور إلا عندما نتحلى بالشجاعة الكافية لاستكشاف الظلمات».

٣ - الكمالية المرتبطة بالنفس:

كما قلنا من قبل، السعي للكمالية له وجوهٌ كثيرة، ومن أكثرها وجودًا الكماليةُ المرتبطة بالنفس، أن تفرض على نفسك أحكامًا صارمة، أن تحاسب نفسك حسابًا شديدًا على كل خطأ وكل تقصير، ألَّا ترضى عن نفسك حتى تطير في الهواء أو تمشي في الماء، حينها فقط ربما ترضى عنها قليلًا... فقط لبعض الوقت!

كانت تستشيرني إحدى الفتيات في الجلسات النفسية، وهي فتاةٌ في غاية الاجتهاد، وصلت في سنٍّ صغيرة إلى ما لا يصل إليه غيرها في كثير من السنين. لكن بالرغم من ذلك لم ترضَ أبدًا

عن نفسها، كانت تعتقد أن كل هذا عاديٌّ وطبيعي، وأنها لم تفعل شيئًا يُذكر، وكانت تظن أن هذا يعطيها حافزًا كي تستمر، وتظن أنها كلما رفعت المعايير المطلوبة منها، حققت نجاحًا أكبر، حتى أصابتها فترةٌ من الضغط النفسي الشديد، ولم تعد تستطيع أن تفعل كل ما كانت تفعله بسهولةٍ من قبل، ولجأت إلى المساعدة.

سألتها: «ماذا تعني هذه الفترة لك؟»

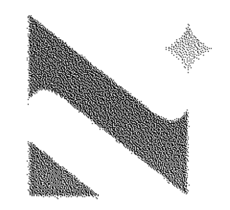
وأنا أقصد بذلك هذه الفترة من قلة الإنجاز والضغط والضيق؟

فقالت: «تعني أنني بالطبع ضعيفة، ولم يكن من المفترض أن أصل إلى هذه الحال».

فسألتها: «ثم ماذا؟»

فقالت: «ماذا تعني؟»

فقلت لها: «إنك تتعاملين مع نفسك بهذه الطريقة لأربعة أشهر، وكل ما حدث أن نفسك تزداد ضعفًا، ولا تستطيع الخروج من هذه الحال. نحن نظن أحيانًا أن القسوة هي الحل، لا بد أن أعاقب نفسي الضعيفة السيئة أنها ضعفت ووصلت إلى هذه الحال، بل لا ينبغي لها أن تضعف أصلًا، لا بد أن أبقى قويًا طوال الوقت، ظنًا منا أننا هكذا نصلحها، إننا حين نقسو عليها نمنعها من المزيد من الأخطاء، لكن هذا لا يحدث، فأنت حين تفعلين ذلك فأنت تخسرين نفسك. تخيلي معي أن هناك أحدًا يعيش معك في نفس المنزل، كلما رأيته أخبرته أنه ضعيفٌ وأنه لا بد أن يكون أكثر قوةً، وحكمتِ عليه وشددت في كلامك، هل ترين أنه سيعيش بسلامٍ معك؟!



هذا ما يحدث مع أنفسنا حين نُعنِّفها على الدوام، ونضعها تحت الضغط، ونطلب منها أن تصمد طيلة الوقت، وألا تضعف ولو لمرة، وألا تشكو، وألا تقول هذا يكفي فقد تعبت! يصبح الإنسان بذلك عدوًا لنفسه، بل وأكبر خطرٍ عليها، إنه يضعها في الزاوية طيلة الوقت ويُخضِعها لأشد المحاكمات قسوة. والنتيجة أن النفس تسقط ضحية الضغط عليها، وتجتاحها كل المشاعر السلبية، دون أن يدرك صاحبها أنه هو سبب كل ما تعانيه نفسه».

الكثير من الأبحاث الآن في علم النفس تتحدث عن التعاطف مع الذات (self-compassion). نعم، أن تتعاطف مع نفسك، أن تعذرها، أن تقبل ضعفها، ألا تقسو عليها. بالطبع أحيانًا لا بد أن تأخذ نفسك بالجد إذا رأيتها تخطئ كثيرًا ولا تشعر بشيء، لكن لا بد من الموازنة، فلا تقسو عليها طيلة الوقت، ولا تدللها في كل حين، كالطفل يفسده الدلال كما يفسده العنف، فأنت أيضًا تحتاج إلى هذا.

نعود إلى صديقتنا التي لم ترضَ عن نفسها وتتقبل ضعفها في هذه الفترة، فقلت لها: «ألا يعني ضعفك في هذه الفترة أنك إنسان، فقط إنسان. أنا لست ضعيفًا أو سيئًا ما دمت أحاول وأسعى، وما دمتُ لم أقرر الاستسلام ولم أترك لنفسي العنان تفعل ما تشاء من الأخطاء، وما دمتُ أسعى بكل السبل لأكون أفضل، لأفعل ما يرضي الله، وما يمليه ضميري، وما أنا مكلفٌ به من العمل، فلست ضعيفًا حتى لو أصابني الضعف لفترة، فهذه سنة الحياة. ما من إنسانٍ

يبقى قويًّا طوال الوقت، وكما قال النبي ﷺ: «إن لكل عملٍ من الأعمال شِرَّة، ولكل شِرَّة فترة...»»

يخبرنا النبي أن هذه سنة الحياة، فمهما كانت قوتك ومهما بلغت من العزم، فسيأتي عليك وقتٌ من الفتور والضعف، لم يقل إن هذا يعني أنك سيئٌ أو أنك ضعيف، بل يعني فقط بشريتك، يعني أن هذا الضعف طبيعيٌّ فلا بد أن تقبله وترفق بنفسك حتى تستطيع أن تعيدها إلى القوة من جديد.

لكن هل الكمالية دائمًا مضرةٌ لنا؟

في عام ٢٠٠٣ أجرى باحثٌ نفسي أمريكي يُدعى (كينيث رايس) دراسةً للتفريق بين أنواع الكمالية، ووصل إلى أن هناك نوعين من الكمالية: كمالية متوافقة (adaptive perfectionism)، وكمالية غير متوافقة (maladaptive perfectionism). الكمالية المتوافقة حين يضع الشخص معاييرَ عاليةً دائمًا، لكنه يتحلى بقدرٍ كبيرٍ من المرونة لتجاوز الإخفاقات والصدمات، لذا لا يكتئب بسبب معاييره العالية. على عكس الكمالية غير المتوافقة التي يصاحبها شعورٌ بالفشل كلما حدث إخفاق.

بينما يرى الباحث النفسي الكندي (بول هيويت) أنه لا يوجد كماليةٌ متوافقة، وأن الكمالية دومًا مصحوبةٌ بأعراضٍ نفسيةٍ كالاكتئاب والقلق وغيره.

وهناك دراسةٌ بريطانية نشرت في ٢٠٠٣ وجدت أن الناس الأكثر عرضةً لليأس والضغط النفسي والاكتئاب هم أصحاب الكمالية. ولكن بالأخص إذا وُجد معها التجنبُ كوسيلةٍ للتكيف مع المشكلات. بمعنى الابتعاد والانعزال بعد أول إخفاقٍ في تحقيق الكمالية، بدلًا من التعلم من الأخطاء والمثابرة وإعادة المحاولة. فإن لجوء الفرد إلى التجنب يخلق داخله نوعًا من الاغتراب الذاتي عن نفسه وعن مَن حوله، ويعرضه لمجموعةٍ من المشكلات النفسية.

وهذه الحالة هي ما تُسمَّى (avoidance coping)، فالجمع بين معاييرَ تكاد تكون من المستحيل الوصول إليها، مع تجنب مواجهة المشكلات والهروب منها، هما أكبر أسباب الضيق والاكتئاب.

ومع اختلاف هذه الآراء فإنني أميل لتجنب الكمالية دومًا، ووضع معايير منطقية، وعدم تحميل النفس دومًا أسباب الفشل خاصةً في هذا العالم المجنون الذي يخبرك دومًا أنك السبب، وأنك مقصر، وأنك فقط إذا اجتهدت ستصل، لكنك سرعان ما تجد أن هذه الادِّعاءات ما هي إلا سرابٌ تثبت التجربة خطأه. وبالطبع هذا لا يعني الخمول والرضا بالحال وعدم محاولة إصلاح نفسك وشغل وقتك بما ينفع. فالفراغ مفسدةٌ عظيمةٌ وكلما زاد فراغك زادت مشكلاتك، وقد قال النبي ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثيرٌ من الناس: الصحة والفراغ»، والغَبَن هو الخسارة؛ فأكثر الناس

يخسرون أنفسهم بسبب تضييع أوقاتهم وعدم انشغالهم بإصلاح أنفسهم.

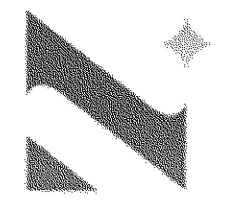
فعليك بفعل ما في يدك والسعي دومًا، لكن بمعايير منطقيةٍ وبرضا عن نفسك مهما كانت النتائج، ما دمتَ لم تقصر في بذل الجهد.

كيف نتعامل مع الكمالية؟

هناك بعض النصائح يقدمها (جيف زيمناسكي) من المؤسسة العالمية للوسواس القهري للتعامل مع الكمالية:

١ - **اختر أولويات الكمالية:** إن وضع معايير عاليةٍ في كل أمور حياتك هو أمرٌ لا يمكن التعايش معه، فالحل إذًا أن ترتب أولوياتك، وتضع معايير عاليةٍ مع الشيء الأكثر أهمية لك في حياتك، وهناك نصيحةٌ دائمًا تُقال في التعلم: you have to know something about" everything and everything about something» عليك أن تتعلم شيئًا عن كل شيء، وكل شيءٍ عن شيء.

أي إنك يجب أن تكون منفتحًا على العالم من حولك، فتأخذ بحظك من المعرفة ومتابعة ما حولك، فتتعلم شيئًا بسيطًا عن العلوم والتاريخ والفلك والفن والأدب وسائر المجالات، تعرف عنها معلوماتٍ بسيطةً تتخلص بها من جهلك بها، وفي الوقت نفسه عليك أن تعرف كل شيءٍ عن مجالٍ معينٍ أو التخصص الذي تعمل



فيه، لتكون متمرسًا متمكنًا، وتحقق فيه ذاتك، فإذا قلنا مثلًا أنك طبيبٌ مختصٌ بالجراحة، فإن عليك أن تكون متابعًا للفنون وشيءٍ من أخبارها، وأن تطالع بعض كتب التاريخ المبسطة، وأن تعرف شيئًا عن العلوم في المجالات المغايرة لتخصصك، وأن تتفقه ولو في أساسيات دينك، وبجوار ذلك تكون مُلمًّا بكل ما يمكنك عن مجال تخصصك في الجراحة، واعيًا بكل جديدٍ في مجالك، مُلمًّا بكل ما يختص به.

ولذلك فإني أنصحك بتطبيق هذه النصيحة يا صديقي في حياتك، بأن ترتب أولوياتك وتختار ما تبذل فيه مجهودك بعناية.

٢ - **جرِّب**: الشخص الذي يسعى للكمال لا يتقبل أبدًا الخطأ، وينظر للأمور بتوتر طوال الوقت، فإما أن أنجح وإما أنا فاشلٌ غبيٌّ ليس لي قيمة!

والحل لهذه المشكلة أن تعطي المساحة للتجربة والخطأ، وتستمع بنجاح الرحلة وإخفاقاتها، وتتعلم من الخطأ لتصحيحه. فإن التجربة هي أساس التفكير العلمي والمنهجي، وهي الطريق الوحيد للوصول إلى النتائج، وأعتقد أنك سمعت بما فعله العلماء الخالدون من خلال تجاربهم التي تعرضت أغلبها للفشل في بدايتها، فلا يُمكن الوصول إلى النتائج المرجوة إلا عن طريق المحاولة مرةً بعد مرة. بل وإن واحدةً من أهم نظريات التعلم التي أسسها علم النفس هي نظرية «التعلم بالتجربة والخطأ». وهي نظرية أسسها عالم النفس «ثورنديك» وما زالت تمثل واحدة من

أهم النظريات التي تستخدم للتعلم في كل مدارس وجامعات العالم. فمن خلال التجربة والخطأ نتعلم، ومن خلال إخفاقنا نصل إلى النجاح والتحقق.

٣ - **كافئ نفسك:** كافئها حتى على الإنجازات غير المكتملة. سلّم مشروعك في وقته حتى لو لم تره كاملًا، حتى لو ينقصه الكثير، كافئ نفسك على إنجازاتك حتى لو رأيتها صغيرةً لا قيمة لها.

إن نظرية «التعلم بالتجربة والخطأ» التي تحدثنا عنها في الفقرة السابقة، تعتمد على المكافأة. فقد تم إجراؤها على قِطٍّ حبيسٍ في قفص، ووضع له الباحث بابًا مغلقًا بسقاطة، وعن طريق محاولات القط للخروج مرةً بعد مرة، استطاع بعد كثير من المحاولات الخاطئة أن يصل إلى معرفة مكان السقاطة، وبمجرد لمسها انفتح له الباب وخرج من القفص، فكان في انتظاره مكافأةٌ أعدَّها له الباحث وهي قطعةٌ من اللحم. ولولا هذه المكافأة لم يكن القط ليحاول الخروج بعزمٍ حتى نجح. وهذا نفسه ما يحدث معنا، فعندما نَعِد أنفسنا بالمكافأة على الجهد المبذول فإن هذا بحد ذاته يساعدنا على بذل النشاط وتحقيق الأهداف بصورةٍ معقولة، ولذلك عليك أن تكافئ نفسك على كل إنجازٍ مهما كان صغيرًا في رأيك.

٤- **اجتهد بذكاء:** ليست العبرة فقط في بذل الجهد، لكن العبرة في اختيار ما تبذل فيه جهدك، الكمالية تطالبك

دومًا بالمزيد من العمل حتى لو على حساب صحتك ونومك وتركيزك، فتقل جودة إنجازك وتضعف عن العمل، وبالرغم من ذلك لا تتوقف. فالعبرة ليست في بذل الجهد ولكن في تقسيم الجهد على الأولويات، والموازنة بين نفسك واجتهادك.

وهذا ينقلنا للسبب الثالث من أسباب جلد الذات وهو المعتقدات الراسخة.

ثالثًا: المعتقدات الراسخة:

نحن نتاج ما تعرضنا له منذ ولادتنا، رؤيتنا لأنفسنا وتقبلنا لها أو رفضها، الصوت الداخلي الذي نتحدث به عن أنفسنا، غالبًا كل هذا نتاج المعتقدات التي كوَّنّاها عن أنفسنا وترسخت على مدار السنين، ما الذي يجعل إنسانًا لا يشعر بقيمته ويزدري نفسه، ما الذي يدفع الإنسان للتساؤل إن كان يستحق الحب أم لا؛ ليس لأنه يرى ذلك، بل لأنه تكوَّن عنده في موقفٍ أو عدة مواقف حُكمٌ على نفسه، ثم أثبت هذا الحُكم واستسلم له، ولم يحاول مجادلته أو تغييره.

أحد المعالجين النفسيين يحكي عن مريضةٍ له أنها حدث موقفٌ بينها وبين مديرها، وانتقدها في شيءٍ ما. شعرت هذه الفتاة أنها ليست جديرةً بالعمل وأنها فاشلةٌ وليس لها أي قيمة، لم تُقيِّم الموقف لترى حجم الخطأ، بالتأكيد خطأٌ واحد لا يعني

أن الشخص ليس جديرًا وأنه ضعيف، لكن لم تكن المشكلة في هذا الخطأ بل في نظرتها لنفسها في المعتقد الراسخ الذي كونته وآمنت به عن نفسها فصارت تُرجع كل شيءٍ إليه دون تساؤل.

أخذ المعالج يسألها عن سبب إحساسها بهذا الشعور، فلم تعرف.

فسألها: «متى كانت أول مرةٍ شعرتِ بهذا؟»، بالطبع لم تتذكر ولكن مع الوقت والسؤال بدأت تتذكر، أول مشهدٍ تبادر لذهنها عندما كانت في المدرسة الابتدائية، وبعد ظهور نتيجتها بدأت الأم تلومها على هذه النتيجة.

إنها تتذكر المشهد بتفاصيله: الأم الغاضبة، شعورها بالضيق، ثم رؤيتها لنفسها أنها فاشلةٌ وليس لها قيمة. لقد أحست بهذا وأصدرت هذا الحكم على نفسها واقتنعت به وظل ملازمًا لها.

يسأل المعالج: «هل ترين هذا الموقف الآن وتشعرين بشعور حزن هذه الصغيرة؟»

ترد: «نعم، أشعر بذلك».

المعالج: «ما الذي تفكر فيه هذه الصغيرة؟»

ترد: «أنا فاشلةٌ ليس لي قيمة».

المعالج: «إذا أتيحت لك الفرصة للتحدث مع هذه الصغيرة ماذا ستقولين لها؟»

ترد: «لم يكن هذا فشلًا، لا ينبغي لك أن تحكمي على نفسك وأنت صغيرة، ما زال هناك العديد من الفرص».

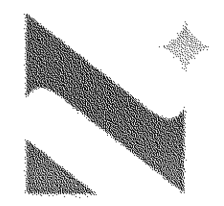
المعتقدات الراسخة عن النفس تصبح مُصدَّقةً بشكلٍ شبه دائم، لا مجال للتشكيك فيها عند أغلب الأشخاص، لكن هذه المعتقدات ليست بالضرورة صحيحة، ويمكنك مراجعتها دومًا لفهم من أين أتت هذه المعتقدات، وهل هي صحيحةٌ فعلًا؟ هل هناك دليلٌ يثبت هذا الادِّعاء الكبير بأني فاشلٌ، أو لا أستحق الحب؟

لا بد أن نراجع أحكامنا على أنفسنا، ولا نستسلم لأوهامٍ تراكمت بداخلنا على مر السنوات، واستقرت في اللاوعي، ثم أمسكت زمام القيادة، فصارت هذه الأوهام توجه سلوكنا وتنغص حياتنا وتفقدنا ثقتنا بأنفسنا، وكل ما علينا أن نتوقف قليلًا وأن نغوص داخل أنفسنا، وهو ما يسميه علماء النفس منهج «الاستبطان»، فهو رحلةٌ من الفرد داخل نفسه، داخل باطنه، ليستخرج عقده القديمة ويطرحها أمام عينيه، ويفكر فيها ويناقشها، وحينها يستطيع أن يدرك أنه كان يبالغ كثيرًا في أحكامه، وأن أغلب معتقداته عن نفسه ما هي إلا مجموعةٌ من الأوهام تكونت منذ الصغر وتراكمت على مدار السنوات، حتى استسلم لها الفرد وظن أنها حقائق لا تقبل التشكيك، لكنه ومع قليلٍ من التفكير سيجد أنها لا أصل لها. وتلك هي لحظة الكشف، وساعتها يستطيع أن يستعيد ثقته بنفسه، وتخفيف أحكامه المجحفة عليها، وبذلك يمكنه قبول ذاته وبالتالي قبول عالمه من حوله.

هناك خمس نصائح تساعدك عند تقييم نفسك والحكم عليها:

١ - تلمّس مواطن القوة في النفس:

من النظريات الشهيرة الآن في علم النفس الإيجابي هي النظريات المعتمدة على معرفة نقاط قوتك وتغذيتها وعدم تجاهلها وتوظيفها في المكان الصحيح. كلٌّ منا يمتلك القوة في أمرٍ ما، وأنت وحدك من يستطيع اكتشافه مع الوقت. بعض الناس قد تكون قوته في تعاطفه وتفهمه للآخرين ورحمته بهم. البعض الآخر قد يكون شديد الغضب، لكنه يوظف هذه القوة في الحق ونصرة الضعيف. البعض قد تكون قوته أنه يتكلم كثيرًا ويحسن الكلام، فيوظفه في الكلام الطيب إما بدعوة الناس إلى الخير وإما دفع الشر. وقد كان هذا طريق النبي ﷺ، فقد قال لأشج عبد قيس: «إن فيك خصلتين يحبهما الله ورسوله، الحلم والأناة -أي الهدوء- والرفق والصبر وعدم العجلة»؛ هذا ليهتم بهذه المواطن ويزيدها قوةً، فابحث عن موطن قوتك واعرفه جيدًا، ثم بصقله وتنميته وحسن توجيهه، فهذا هو زادك وجيشك ووسيلتك لتحقيق كل أهدافك. كما أن عليك أن تعرف نقاط عيوبك وضعفك، فإنك لا تستطيع أن تهزم عدوًا لا تعرفه؛ لذلك عليك أن تدرك مكامن ضعفك وثغرات نفسك، لتقوم بتقويمها، ومعالجتها، للوصول إلى النتيجة الأفضل.



لا نقصد هنا أنك ستبلغ الكمال، فكما وضحنا في الجزء السابق أن الكمال وهْمٌ يؤثر سلبًا على النفس، إنما نقصد السعي إلى هذا الكمال مع فهم أننا لا يمكن أن نصل إليه، لكن يمكننا أن نقترب منه قدر استطاعتنا، وذلك عن طريق دعم نقاط قوتنا، ومعالجة نقاط ضعفنا.

٢ - لا تحتقر نفسك:

احتقار النفس وإهانتها سلوكٌ غير سويٍّ، البعض يظن أنه حين يهين نفسه ويحتقرها فهو يحافظ عليها من الوقوع في الغرور أو الركون إلى الضعف! وهذا غير صحيح؛ فإن استسلام الفرد لذلك الشعور يوقعه في أحد أسوأ أنواع الشخصيات، وهي «الشخصية البلغمية» وفقًا لوصف «هيبوقراط»، شخصيةٌ تتسم بالبلادة واحتقار الذات. فإن تهوين الفرد من قيمة ذاته يحمله في النهاية إلى الرضا بالهوان.

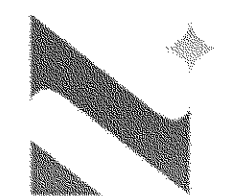
وقد نهى النبي ﷺ عن ذلك فقال: «لا يقولنَّ أحدكم خَبثت نفسي...»، فليس للفرد أن يُهين نفسه ويحتقرها، فإن شفاء الكبر والغرور لا يكون باحتقار النفس، إنما بإنزالها في منزلتها، ومعرفة حدودها، والسعي لإصلاحها.

٣ - الرسائل الإيجابية:

الدعم النفسي هو إحدى أهم الوسائل التي تساعدنا على استعادة الثقة بأنفسنا، وتعيننا على تحقيق أهدافنا. لا يوجد إنسانٌ يخلو من حاجته لدعم الآخرين له؛ فالدعم نوعٌ من المكافأة التي تحفز الفرد على بذل مزيدٍ من الجهد. يظهر ذلك لدى الطفل الذي يشعر بمؤازرة والديه وثقتهما فيه، ودعمهما له، مما يساعده على تحقيق التفوق وبناء الثقة السوية. بل حتى على مستوى اللعب، نرى أن لاعبي الكرة الذين يحصلون على تشجيع الجماهير يتحسن أداؤهم، على عكس من يتعرض لهتافٍ سلبي.

وعلى المستوى الديني والعقائدي، نجد آيات القرآن حافلةً بوصف الله للأنبياء بصفاتٍ حميدة، يشيد الله بأنبيائه ويُقوي أنفسهم بكلماته المقدسة التي وردت في آياتٍ كثيرة: «إنك لعلى خلق عظيم»، «فإنك بأعيننا»، «إني معكما أسمع وأرى»، «نِعمَ العبد إنه أواب».

كما كان الرسول يوجه الرسائل الإيجابية إلى من حوله من الصحابة ليلفت نظرهم إلى الإيجابيات التي لديهم، والصفات الحسنة التي تميزهم، وهذا مما يكون له أكبر الأثر في تكوين مفهوم إيجابي عن الذات، وأيضًا له فائدةٌ عظيمةٌ في لفت النظر إلى أهم الإيجابيات والمميزات التي يتحلى بها الشخص، ويُعتبر هذا حجر الزاوية في توظيف هذه الطاقات، وحسن استثمارها.



وكان من هَدْيِه توزيع الألقاب على من حوله من صحابته، ففي الحديث الذي رواه البخاري ومسلم وغيرهما عن ابن عباسٍ: «لو كنت متخذًا من الناس خليلًا لاتخذت أبا بكرٍ خليلًا»، وفي سنن الترمذي عن عقبة بن عامر قال رسول الله: «لو كان بعدي نبيٌّ لكان عمر بن الخطاب».

٤- مدح النفس دون مبالغة:

والمقصود هنا، هو استكمالٌ للفكرة السابقة، فكما يحتاج الفرد إلى أن يستمد الثقة ممن حوله، فهو كذلك في حاجة لأن يستمد الثقة في نفسه من نفسه، وذلك بأن يقدر مواهبه، ويحترم قدراته ويسعد بها، وأن يُظهر ما لديه من قدراتٍ لا على سبيل الغرور والمباهاة بل على سبيل إظهار حقيقةٍ لديه، مع تواضعه للناس دون كبر. فإن مدح النفس بما فيها هو واجبٌ في بعض المواقف، حتى يحصل المستحق على مكانته، فإنْ توارى الفرد بمواهبه ولم يُظهرها فإن هذا قد يؤدي إلى وصول الخالي من الموهبة والمهارة إلى مكانةٍ لا يستحقها، ويصبح الشخص الذي كتم مواهبه وأخفى مهاراته ولم يعلنها مُذنبًا في حق نفسه ومن حوله.

كثيرٌ من الناس يخاف أن يكون في ذلك غرورٌ بالمفهوم الاجتماعي أو رياءٌ بالمفهوم الديني. لكننا لو دققنا النظر، فستجد أن مدح مواهب الفرد هو أحد استحقاقاته وامتيازاته التي ترتبت على جهده ومهاراته. كما أنه على المستوى الديني لا يُعد ذلك رياءً فقد مدح النبي يوسف نفسه قائلًا: «اجعلني على خزائن الأرض

إني حفيظ عليم»، فوصف نفسه بالحفيظ أي الأمين، ووصف نفسه بالعليم أي صاحب الخبرة والمهارة في إدارة شئون البلاد الاقتصادية. ولو لم يفعل هذا لكانت النتيجة كارثية، ولتم إسناد الأمر إلى غير الكفء، وساعتها ما كانت للمجاعة أن تمر بسلام، لكن امتداح يوسف -عليه السلام- لقدراته وتقدمه للحصول على مكانته المستحقة كان هو طوق النجاة لأمةٍ بأكملها.

ويمكن أن نرى مثل هذا السلوك المحمود لدى بعض الصحابة مثل عبد الله بن مسعود حين قال عن نفسه: «والله الذي لا إله غيره ما أُنزلت سورةٌ من كتاب الله إلا أنا أعلم أين نزلت. ولا أُنزلت آيةٌ من كتاب الله إلا أنا أعلم فيمن نزلت. ولو أعلم أحدًا أعلم بكتاب الله مني تبلغه الإبل لأتيته».

٥- فلترة مشكلات النفس:

والمعنى أن تستهجن السلوك السيئ ولا تستهجن الشخص المسيء ذاته. فإن شعور الفرد بالرفض ممن حوله لا يساعده على الإصلاح، بل يُزيد في عناده ويَشعر بالرغبة في الانتقام ممن احتقروه، مما يدفعه إلى الانهماك أكثر في سلوكه المستهجن. وهو ما يُسمَّى في علم النفس بـ «الوصم»، فعندما تصف شخصًا بأنه سافلٌ في ذاته وأن خلقه لا يمكن أن ينصلح، فما الذي سيجعله جيدًا ما دامت نظرتك فيه لن تتغير؟! وقد التفتت الحكومات إلى هذه الإشارة المهمة التي وضحها علماء النفس، ولذلك فإن «الصحيفة الجنائية» للأفراد تخلو من تدوين الجريمة الأولى، وذلك

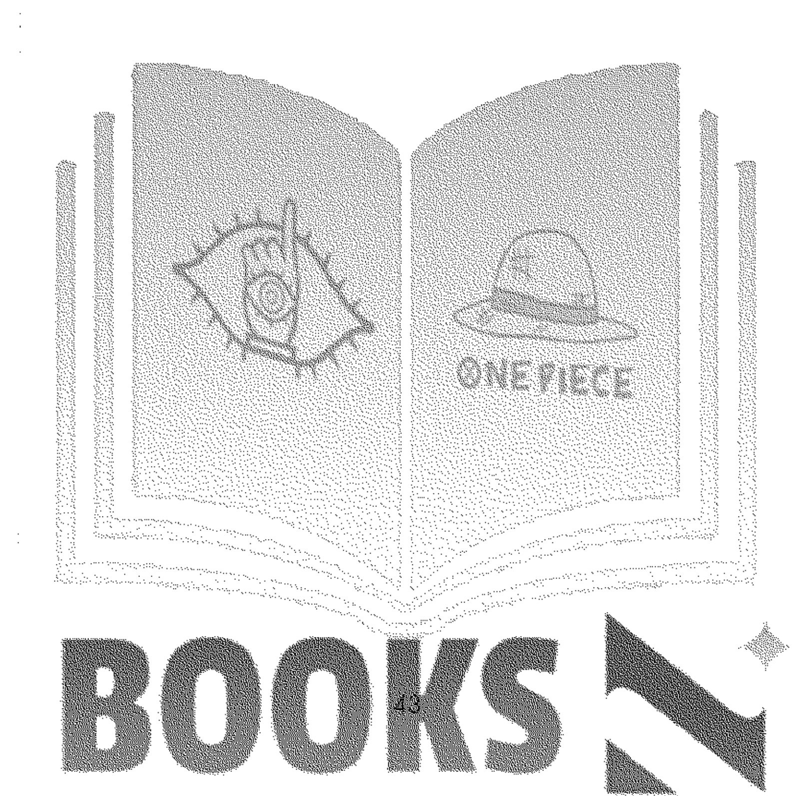
حتى يأخذ الفرد فرصته في إصلاح نفسه، ولا يتم وصمه اجتماعيًّا بأنه مجرم، فلو تمت كتابة الجريمة الأولى لكل شخص، وأصبح يحمل أوراقًا رسمية تَصِمُه بالمجرم فما الذي سيجعله يبتعد عن الإجرام؟! ولذلك استجابت الحكومات في العالم كله لنصيحة علماء النفس، فلا يتم إثبات الخطأ الأول للفرد في صحيفته الجنائية.

وقد كان الرسول الكريم يفعل هذا مع أصحابه؛ ساعيًا إلى تهذيب أنفسهم، المخطئ، يُحاسب على التجاوز دون أن يَصِم صاحب التجاوز، بل ومن أغرب المواقف التي توضح ما سلكه النبي كأعظم معلمٍ ومرشدٍ لمن حوله، حين قام أحد أصحابه بموقفٍ قد يَرقى إلى تهمة الخيانة العظمى، ومع ذلك فإن النبي لم يحكم بإعدامه كما طالب بعض الصحابة، ولا استبعده من دائرة المؤمنين، بل راعى حالته النفسية ومخاوفه الشخصية التي دفعته لتلك الخطيئة، بل وأكد أنه صحابيٌّ مؤمنٌ له سبق في الإسلام، وهي القصة الشهيرة للصحابي الجليل حاطب بن أبي بلتعة.

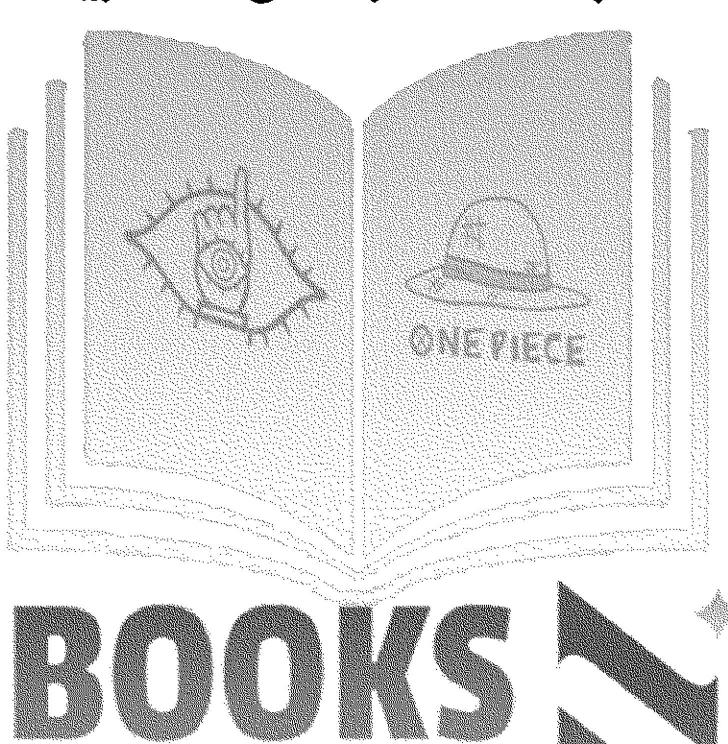
وفي النهاية، لا بد أن تقبل ضعفك، أن تعلم أنك مخلوقٌ ضعيفٌ مسكينٌ له حدودٌ لا يستطيع أن يتخطاها، وانظر إلى هذا السر الجميل في هذا الحديث: عن عبد الله بن مسعودٍ -رضي الله عنه- عن النبي ﷺ قال: تحترقون تحترقون، فإذا صليتم الصبح غسلتها، ثم تحترقون تحترقون، فإذا صليتم الظهر غسلتها، ثم تحترقون تحترقون، فإذا صليتم العصر غسلتها، ثم تحترقون تحترقون،

فإذا صليتم المغرب غسلتها، ثم تحترقون تحترقون، فإذا صليتم العشاء غسلتها، ثم تنامون فلا يكتب عليكم حتى تستيقظوا».

فإن الدين لم يفترض فيك العصمة ولو حتى ليومٍ واحد، فمهما حاولت ألَّا تخطئ فسوف تخطئ. والكمال البشري ليس في العصمة ولكن الكمال في سرعة تصحيح الأخطاء وعدم الرضا عن الخطأ.



الخوف من رفض الآخرين



كشخصٍ يضع اهتمامات الآخرين وآراءهم في آخر اهتماماتي، إلا أن يكون صديقًا مقربًا أو ناصحًا صادقًا، لم أكن أتخيل حجم الكارثة التي تحدث لنا بسبب الآخرين.

منذ أن تخصصت في الطب النفسي وأنا أسمع العديد من الشكاوى والآلام، ولكن ليست وظيفتي أن أستمع فقط، فلا بد أن أحلِّل حتى أصل إلى سبب هذا الألم أو الخوف أو أيِّ ما يعاني منه صاحبه، وكنت أندهش كثيرًا حين وجدت أن غالب الآلام النفسية وغالب الضعف النفسي هو في الحقيقة خوفٌ من الآخرين، خوفٌ من تقييمهم، خوفٌ من أحكامهم، خوفٌ من ردود أفعالهم.

حتى إنني بعد العديد من الأسئلة، أضع أمام الجميع سؤالًا واحدًا:

وماذا يعني لك هذا؟ أو ما أسوأ ما في هذا؟

ماذا يعني ألا تصل إلى المستوى الجامعي الذي تريده، أو أن تُفصَل من وظيفتك، أو أن تفعل هذا الفعل الذي تحبه؟

وكانت الإجابة غالبًا: أن مظهري أمام الآخرين أو حكم الآخرين عليَّ...،

ففي الحقيقة إن أغلب آلامنا مهما كانت صعبة لا تتضاعف إلا بسبب الآخرين، وهذا لا يعني أن الأمر في ذاته غير مؤلم، فطردك من وظيفتك مؤلمٌ بالتأكيد، لكن ما يزيد ألمك، هو تذكرك لنظرة الآخرين لك بعد هذه المحنة. ولعل جانبًا من هذا منطقيٌّ ومقبولٌ، حتى في حديث النبي ﷺ: «تعوَّذ بالله من شماتة الأعداء».

فمن الطبيعي أن نشعر بالألم إذا شعرنا بتربص الآخرين وشماتتهم، لكن ينبغي أن تدفع هذا الشعور ولا تتركه يتمكن منك، وسنتكلم عن الحل بعد قليل.

لكن بدايةً، ما الذي يدفعنا للخوف من الآخرين؟ ما الذي يدفعنا للسعي وراء إرضائهم على حساب أنفسنا؟

إن الكثير من هذا الحرص على إرضاء الآخرين هو داءٌ متوارث، منذ الصغر تسمع الكثير من العبارات مثل: كُل هذا حتى تكون جميلًا ويحبك الناس، ذاكر دروسك وإلا لن يحبك الناس، لا بد أن تلبس هذا الزي حتى يعجب بك الناس. كل هذه الجمل تُرسخ في ذهنك تقديم الآخرين على نفسك، بل ألَّا تحسب لنفسك حسابًا أصلًا، ويصبح رضاك عن نفسك مرتبطًا برضا الآخر عنك، وليس

بموافقتك لبوصلتك الخاصة ومنظومتك الأخلاقية والاجتماعية والدينية.

ومن الدوافع والأسباب لإرضاء الآخرين هو ما سمَّته الباحثة دكتور (هاريت بي برايكر) مثلث إرضاء الآخرين:

١ - الأنماط العقلية، أو أساليب الفكر المشوَّهة لإرضاء الآخرين.

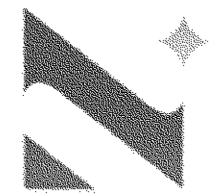
٢ - عادات إرضاء الآخرين أو السلوكيات القهرية.

٣ - المشاعر المرتبطة بإرضاء الآخرين، أو عواطف الخوف.

وهذا المثلث يُغذِّي بعضه بعضًا، فالتفكير المشوَّه يَنتُج عنه مشاعر سلبية، والمشاعر السلبية تدفعك لفعل السلوك الخاطئ، والسلوك يؤكد الفكرة، ويغذي الشعور.

والحل يكمن في التعامل مع الأركان الثلاثة، فكل تغييرٍ في ضلعٍ يؤثر في الضلع الآخر. ولنبدأ بالأنماط العقلية:

الأنماط العقلية هي مجموعةٌ من طرق التفكير الخاطئة التي تحدد سلوكك ومشاعرك، وكما تقول دكتورة (هاريت بي برايكر): إن ما يقود سعيك وراء إرضاء الآخرين هو فكرةٌ محددةٌ، مفادها أنك تحتاج، بل ويجب أن تجاهد من أجل نيل حب كل الأشخاص، وأنك تقيس مدى احترامك لذاتك، وتحدد هويتك في إطار ما تقدمه من صنيعٍ للآخرين الذين تصر على تقديم احتياجاتهم على احتياجاتك الشخصية، وحينها تؤمن بأن التلطف سَيَقيك شر الرفض، وغير ذلك من سوء المعاملة التي قد تتلقاها من الآخرين.



ولكن هذه الأفكار لا تساعدك بل تضرك، ولكي تتغلب على هذه الأفكار فإنك تحتاج إلى بذل الجهد حتى تفكر بطريقةٍ صحيحة.

إن غالب أنماط التفكير الخاطئة مرجعها إلى رؤية الشخص أن التلطف هو الدرع الواقي، وأنه سَيَقيه من رفض الآخرين وسوء أفعالهم، وإذا بالغ أحدهم في التلطف ولم يَحْمِه هذا الدرع فإنه لا يشك في أن الآخر على خطأ، إنما يتهم نفسه بقلة التلطف، وأنه لربما بسبب قلة تلطفي أو مراعاتي لقيتُ هذا من الآخرين.

لكن الحقيقة أنك مهما بلغت من التلطف فسوف تجد من بعض الناس غلظةً وجحودًا. وربما هذه المبالغة في التلطف، قد تنفع الطفل الصغير في مواجهة الحياة والناس، أما وقد صرت كبيرًا فلم يَعد هذا هو الأساس، بل لا بد من التلطف أحيانًا والشدة أحيانًا، لا بد من تلبية احتياجات الآخرين أحيانًا ورفضها أحيانًا.

الأمر الآخر مع التلطف هو الخوف من الأنانية، فالكثير من الناس يُفضِّل أن يُهدِر حق نفسه، وأن يحترق لأجل الآخرين على أن يصاب بوصمة الأنانية؛ ولهذا يبذل كل جهده وعطائه لإرضاء الآخرين. ولكن مهما بذلت من جهدٍ لإرضاء الآخرين، لن يرضى عنك أكثر الناس، بل إن العجيب أنك كلما بلغت في محاولة إرضائهم كلما اعتادوا على هذا القدر من العطاء، فيحقرون ما تفعل، ويتهمونك بالتقصير في إرضائهم.

لا بد من الموازنة بين حق نفسك وحق الآخرين، بين أن تقول لا في بعض الأوقات ونعم في أوقاتٍ أخرى، بل إنك لن تقدر على القيام بحق الآخرين حتى تقوم بحق نفسك، «إن لنفسك عليك حقًّا، كما قال النبي ﷺ».

ومن هذه الأنماط العقلية المؤثرة، القواعد الإلزامية:

القواعد أو العبارات الإلزامية (should statements)، هي قواعد تُلزِم بها نفسك وتحاسب بها نفسك والآخرين، إن خالفت هذه القواعد فأنت ترى نفسك شخصًا غير جديرٍ بالتقدير، ليس له استحقاقات، وفي المقابل إن خالفها الآخرون فأنت تحاسبهم بهذه القواعد الحتمية الصارمة وتشعر بالغضب والإحباط.

هذه القواعد قد تكون صحيحةً أو خاطئة، لكنك لا ترى أنها قواعد حتمية لا ينبغي مخالفتها.

ومن هذه القواعد ما سمتها دكتورة «هاريت بي برايكر» (القواعد العشر لإرضاء الآخرين) وهي:

1. ينبغي لي دائمًا أن أقوم بما يريده ويتوقعه ويحتاجه الآخرون مني.
2. يتعين عليّ أن أعتني بكل من حولي سواء طلبوا العون أم لا.
3. ينبغي لي أن أنصت لمشكلات الجميع، وأن أبذل قصارى جهدي لحلها.

4. عليّ دائمًا أن أكون لطيفًا، وألا أجرح مشاعر الآخرين أبدًا.
5. ينبغي لي أن أهتم بشؤون الآخرين قبل أن أهتم بنفسي.
6. ينبغي ألّا أقول «لا» أبدًا لأي شخصٍ يحتاجني أو يطلب مني شيئًا.
7. يتعين عليّ ألا أُخيِّب رجاء أحد، أو أخذل الآخرين بأي طريقة.
8. ينبغي لي دائمًا أن أكون سعيدًا ومبتهجًا، وألا أظهر أي مشاعر سلبية تجاه الآخرين.
9. ينبغي لي دائمًا أن أحاول إرضاء الآخرين وجعلهم سعداء.
10. ينبغي دائمًا ألّا أحاول أن أُثقل كاهل الآخرين باحتياجاتي ومشكلاتي.

ومن ثَم فأنت حين تضع كل هذه اللوازم، فإنك تتوقع من الآخرين أن يعاملوك بطريقةٍ مماثلة، وإذا خالفوها تشعر بالضيق والإحباط.

وبالطبع فوفقًا للقاعدة الثامنة التي وضعتها لا ينبغي لك أن تُظهر أي مشاعرَ سلبيةٍ تجاه الآخرين، فبدلًا من لوم الآخرين سوف تلوم نفسك وتشعر بالذنب وتتهم نفسك حين يُخيِّب الآخرون ظنك.

وهناك مجموعةٌ أخرى من القواعد سمَّتها دكتورة «هاريت بي برايكر» (الواجبات السبع المُهلكة) وهي:

1. ينبغي للآخرين أن يقدروني ويحبوني بسبب كل ما أقدمه لهم.
2. ينبغي لهم أن يؤيدوني ويساندوني، لكوني أعمل جاهدًا لإرضائهم.
3. ينبغي لهم ألا يرفضوني أو ينتقدوني لأني أحاول دائمًا أن أرقى لمستوى رغباتهم وتطلعاتهم.
4. ينبغي للآخرين أن يكونوا ودودين معي ومهتمين بي نظرًا لمعاملتي الطيبة لهم.
5. ينبغي لهم ألا يضيروني أبدًا، أو يعاملوني بصورة غير منصفة لأني لطيف للغاية معهم.
6. ينبغي لهم ألا يهجروني لأني أقوم بكل ما يحتاجون إليه.
7. ينبغي للآخرين ألا يغضبوا مني لأني على أتم الاستعداد لفعل أي شيء كي أتجنب الصراع والمواجهة معهم.

وهكذا ترى هؤلاء الأشخاص أكثر ما يشتكون منه أنهم لا يحصلون على ما يتوقعونه من الآخرين أو قلة تقدير الآخرين، أو أنهم يعطوا ولا يجدون نتيجة، ودائمًا ما يخيب ظنهم بالآخرين على الكثير من الأمور، والتي ربما بعضها يستحق، لكن أكثرها لا يستحق.

ولكن لِماذا كل هذه القواعد؟

بعض هذه الإلزامات تنشأ معنا منذ الصغر، وبعضها نتيجةٌ لفهمٍ خاطئٍ للحياة، وبعضها نتيجةٌ للظن بأن الله يريد منا أن نكون هكذا، بينما هذه القواعد كلها لا هي حتميةٌ ولا صحيحة.

نعم من الجيد أن يكون الآخرون على قدر توقعاتنا، من الجيد أن تكون لطيفًا مع الناس، ومن الجيد أيضًا أن تجد اللطف، والحب دومًا من الآخرين.

لكن مَن الذي أخبرك أن هذا لا بد أن يحدث؟ من الذي أخبرك أن الحياة بهذا القدر من اللطف، أو أنها تأتي على مقاس توقعاتنا ومقدار أحلامنا؟

نعم في الحياة الكثير من الجمال، لكن أيضًا يوجد الشر. هي سُنة الحياة أن نجد فيها المتضادات، الحق في مقابل الباطل، القبح في مواجهة الجمال، الخير بجوار الشر، ولولا هذه التناقضات لم نكن لنستطيع إدراك معاني الأشياء، فلولا الشر ما عُرف معنى الخير، ولولا القبح ما عُلم معنى الجمال.

وقد أخبرنا الله أننا في هذه الحياة سنجد بعض الابتلاءات والخوف والمرض والأذى من الآخرين، قال الله: ﴿لَتُبْلَوُنَّ فِىٓ أَمْوَٰلِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ ٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْكِتَـٰبَ مِن قَبْلِكُمْ وَمِنَ ٱلَّذِينَ أَشْرَكُوٓا۟ أَذًى كَثِيرًا ۚ وَإِن تَصْبِرُوا۟ وَتَتَّقُوا۟ فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ ۝﴾ [سورة آل عمران الآية 186].

قال الإمام الألوسي: «أخبرهم ليوطنوا أنفسهم على احتماله، ويستعدوا للقائه،

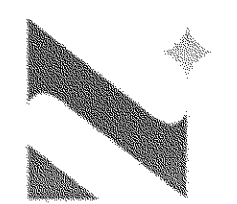
ويقابلوه بحسن الصبر والثبات؛ فإن هجوم البلاء مما يزيد في اللأواء، والاستعداد للكرب مما يهون الخطب».

فمعرفتك لطبيعة الدنيا، وتجهيز نفسك لملاقاة الحلو والمر هو مما يزيد من قوتك النفسية ويهيئك للتعامل مع المشكلات.

ومن الطرق الفعالة في العلاج المعرفي السلوكي، أن تحول تفكيرك من «لا بد» و «يجب» إلى «من الأفضل أن»؛ فهذا يعطيك مساحةً من المرونة وتقبل عدم وقوع الذي تفضله وعدم اتهام نفسك عند مخالفة هذه القواعد.

عليك أن تدرك أن العالم لا يخضع لرغباتك، وأن الأمور لا تسير وفقًا لما نريد، قد تخرج للسفر فتجد الطريق مغلقًا، أو المطر شديدًا. قد تعجب بفتاةٍ فترغب في التقدم إليها فتكتشف أنها مخطوبةٌ أو متزوجة، قد تتمنى أن يحبك إنسان لكن قلبه ليس بيدك ولا حتى بيد نفسه. يمكننا فهم هذه العلاقة الدقيقة بين سعينا وبين تحقق ما نريد من خلال ما قدمه الفيلسوف العظيم «ابن رشد» حين شرح هذه العلاقة موضحًا التداخل بين عالمين:

1. عالم الإرادة الداخلية، وهو يمثل رغبة الفرد وسعيه وتخطيطه، وهو متروكٌ للإنسان يحدده كيف يشاء.
2. عالم الظواهر الخارجية، وهو العالم من حولك والظروف والملابسات، وهذا متروك لله يحدده وينسقه كيف يشاء



بحكمته. فإذا أراد الله سبحانه للفعل أن يحدث فإنه يوفق بين عالم الإرادة الداخلية وعالم الظواهر الخارجية، فيسهل لتخطيطك ونيتك بيئةً تناسبها فيتحقق مرادك، أو يضع العوائق أمامها فلا يتم ما تريد. وبهذا الفهم نستطيع أن ندرك أننا جزءٌ من العالم الذي نعيش فيه، نسهم فيه لكن لا يخضع لنا، يمكننا تحسينه أو تطويره لكن لا يمكننا قلب قواعده أو التحكم في كل تفاصيله.

- الأمر الآخر هو اختبار هذه القواعد، ودليل صدقها.

أي ما الذي يثبت صحة هذه القاعدة، ولماذا أفكر هكذا، وهل هذا تفكير صحيح أم أنني أفكر بطريقةٍ خاطئة؟

حين تتخلص من هذا النمط الإلزامي في التفكير ستجد أنك تزن الأمور بشكلٍ مختلف، والأهم من ذلك أنك سترتاح من عبءٍ كبيرٍ لا تستطيع حمله.

ولكن ما المشكلة في اللطف؟

اللطف بحد ذاته صفةٌ حميدةٌ لا يمثل مشكلة، لكن المشكلة تحدث في داخلك أنت، وذلك حينما يترسخ في معتقدك أن حمايتك تتناسب طرديًا مع لطفك، فتظن أنه كلما زاد لطفك وجدت من حولك لطفاءَ لا يسعون للإضرار بك أو التخلي عنك أو معاملتك بما لا تحب، وأن تخليك عن اللطف يعني تخلي من حولك عنك أو إضرارهم بك، وأن شيئًا سيِّئًا لن يحدث ما دمت متمسكًا باللطف!

وحينما تكتشف أن هذا لا يتحقق في الواقع، وأنك تلقى معاملةً مختلفة عما تُعامل بها من حولك، وأنك عُرضةٌ للضرر والتخلي والتعدي، فحينها بدلًا من أن تبحث في سوء تصرف من حولك، إذا بك تحمّل نفسك المسؤولية، وترى أنهم أساؤوا إليك لأنك لم تكن لطيفًا بالقدر الكافي، وتقرر أن عليك أن تُزيد جرعة الوداعة والمسالمة ومزيدًا من اللطف. وهنا تتبلور المشكلة في أسوأ أشكالها.

إن مبالغتك في اللطف قد تحرمك من أقل حقوقك، من احترام الآخرين لك، ووضعهم لك في منزلةٍ تليق بك، بل تحرمك من أن تُعبر عن نفسك وعن مشاعرك، فتكبت مشاعرك لإرضاء الآخرين.

وأيضًا من مساوئ اللطف الذي أُسميه (لطفًا أحادي البعد) أيْ إن الشخص لا يُظهِر أيَّ بُعدٍ من شخصيته غير اللطف، هو أن الناس تميل لأن ترى هذا الفرد شخصًا غير واضح، ليست لديه سماتٌ محددةٌ؛ فهو يظهر اللطف في كل موقف، حتى يظنه الناس مبالِغًا متجمِّلًا. ومن جميل ما يُروى عن الإمام الشافعي أنه قال: «ما رفعت أحدًا فوق قدره إلا حط مني مقدار ما رفعت منه».

وهذا جزءٌ أصيلٌ في طبيعة عامة البشر، فليس من الخطأ ألا تبالغ في اللطف، وأن تُنزل الناس منازلهم، وتُنزل نفسك منزلتها من باب أولى.

ولعلك تفهم من كلامي هذا أني أخبرك ألا تكون لطيفًا.

نعم، أنا أخبرك ألا تكون لطيفًا، فليست كل المواقف ولا كل الأشخاص يناسبها اللطف، فإذا أراد شخصٌ أن يتندر بك، ويقلل منك أمام الآخرين فلا تكافئه بكونك لطيفًا، فأنت حينها تثبت له أن موقفه ليس به خطأ، لأنه وجد اللطف منك في مقابل ما قام به.

تظن في نفسك أن اللطف يحميك وكلما زاد الشخص في العداء زاد تلطفك، فأحيانًا تجد أن هذا اللطف يحميك من تفاقم الأمور، لكنه في الغالب يؤكد لنفسك أنك ضعيف، ويُؤَمِّن الآخرين من رد الفعل، فيزيدون سوءًا.

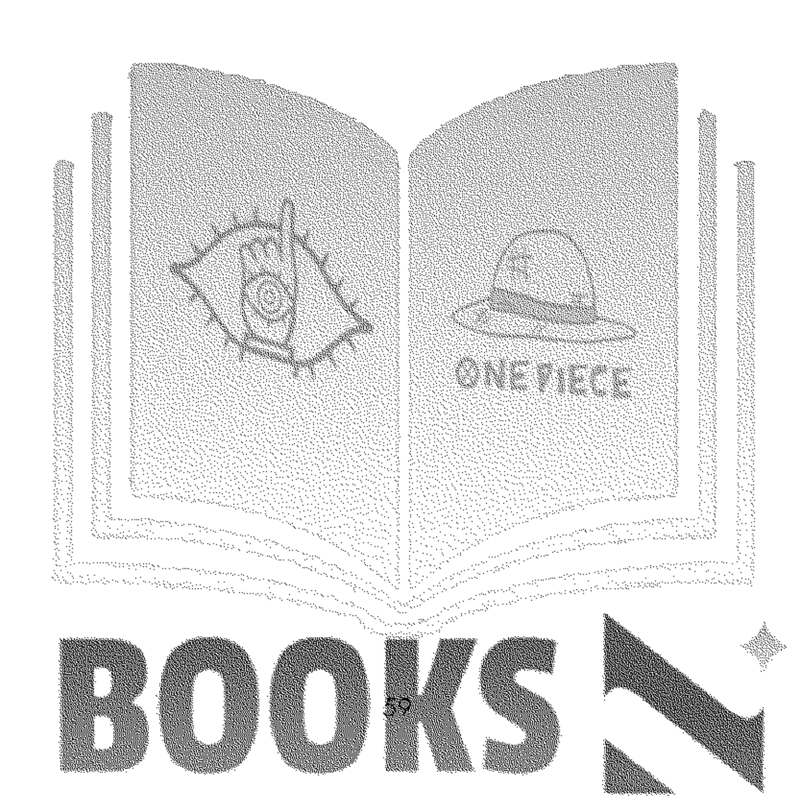
وقد كان النبي ﷺ من سماته أنه لاَ يزيده الجهل إلا حُلُمًا، وهذا من أصعب الأمور وأفضلها؛ لأن النبي ﷺ هو أكمل البشر، لكن النبي ﷺ لم يفعل هذا لضعفٍ والعياذ بالله.

بل في يومٍ من الأيام كما في حديث أنس بن مالك -رضي الله عنه- يقول: «كنت أمشي مع رسول الله ﷺ، وعليه بُردٌ نجرانيٌّ غليظ الحاشية، فأدركه أعرابيٌّ، فجذبه بردائه جذبةً شديدةً، حتى نظرت إلى صفحة عاتق رسول الله ﷺ قد أثَّرت بها حاشية البُرْد مِن شدَّة جَذبته، ثمَّ قال: يا محمَّد! مُرْ لي مِن مال الله الذي عندك، فالتفت إليه رسول الله ﷺ ثمَّ ضحك، ثمَّ أمر له بعطاء».

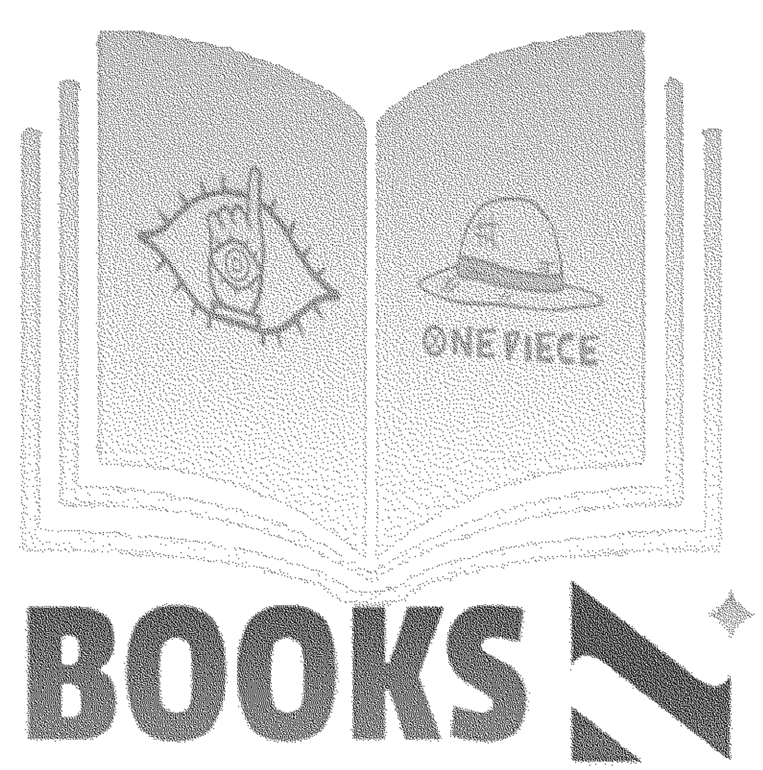
أيْ إن الرجل أمسك برداء النبي ﷺ وجذبه حتى أثر في جسد النبي ﷺ، ولم يرد النبي عليه وأعطاه ما له، ولكن هذا مختلفٌ فلا

ينقص هذا من قدر النبي ﷺ مثقال ذرة، ولو أراد النبي أن ينتصر منه لفعل به أي شيء، لكنه عَفُوٌّ مع قدرةٍ، ومع حفظ مقام النبي.

لكن هذا لا ينطبق على ما تفعله من المبالغة في التلطف حرصًا على الآخرين، وتقليلًا من قدر نفسك؛ فاللطف ينبغي أن ينبع من القوة، ويجب على الآخرين أن يعرفوا أنه حتى لو تلطفت معهم فأنت تملك القدرة على الرد عليهم.



ولكن لدي الكثير من العيوب



وأحيانًا تجد في نفسك أنك تستحق هذا الأذى، وأنه يكفي أن الآخرين يقبلونك حتى لو فعلوا ما فعلوا، لأنك تشعر بالدونية، وأن الآخرين أفضل منك، وكفاهم فضلًا أن قبلوا بك مع عيوبك، وتبالغ في اللطف حتى تُخفي هذا العيب المزعوم الذي تعتقده في نفسك. نعم، قد يكون في نفسك عيبٌ ما، ولكن هل هذا يعني أنك تستحق معاملةً أقل من الآخرين، ومن قال لك أصلًا أن هناك أحدًا بلا عيب؟!

حتى هذا الشخص المثالي الذي تراه، فإنه يقينًا عنده من العيوب والخطأ ما لا تعلمه. ثم من طلب الكمال ليقبله الآخرون فليصاحب الملائكة، فلا يوجد على هذه الأرض إنسانٌ كامل، بل إننا بحاجة إلى قبولٍ غير مشروط، أن نقبل بعضنا على ما فينا من عيبٍ وضعف، كما نحب من الآخرين أن يقبلونا كذلك.

لا يؤذيك الآخرون حتى تؤذي نفسك:

أحد أصدقائي كان سمينًا، ويصبح في غاية الضيق حين يعلق أحدٌ على وزنه الزائد، أو يمازحه في هذا. وهذا طبيعي، أن نشعر بالضيق حين يبالغ الآخرون في السخرية أو نتعرض لبعض التنمر.

لكن ينبغي أن تعلم ما وراء هذا..

إننا لا نسمح للآخرين بأذيتنا حتى نؤذي أنفسنا، إن عامة الضغوطات التي تحدث لنا بسبب الآخرين لا تحدث غالبًا إلا فيما لا نتصالح فيه مع أنفسنا، ليست المشكلة في وزن صديقي هذا، ولا المشكلة في سخرية الآخرين فقط، بل المشكلة في كيفية رؤيته هو لنفسه، فهو لا يرى أن هذه السمنة شيءٌ ضارٌ للصحة ينبغي أن يحاول التخلص منه، بل يرى أنها علامة فشله، وأنه دون الآخرين، لأنه لا يملك هذا الجسد المثالي والوزن المطلوب.

حينما تتصالح مع حقيقة ضعفك، حينما تتقبل نفسك كما هي -وهذا لا يعني أن تتصالح مع أخطائك، بل تجاهد في إصلاحها- حينها لن يستطيع الآخرون أذيتك، وحتى لو حدث هذا سرعان ما ستتجاوزه.

فالأمر يبدأ من نفسك قبل الآخرين.

أنا أولًا

في نظرية من نظريات تحليل الشخصيات وتعرف بالإنياجرام (Enneagram)، أحد هذه الأنماط شخصٌ يسمى المساعد (The helper). يتميز هذا النمط من الأشخاص بأنه يحب تقديم المساعدة دائمًا، ويفرح أكثر ما يفرح بمساعدة الآخرين، وإتمام حاجاتهم، وهذا شيءٌ جميلٌ بل هو من أجمل الأشياء أن تساعد الآخرين، وقد رغَّب فيه النبي ﷺ ترغيبًا عظيمًا حتى قال: «من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته».

وقال: «من استطاع منكم أن ينفع أخاه فليفعل».

والكثير من الأحاديث التي لا حصر لها والعديد من الدراسات النفسية أثبتت أن مساعدة الآخرين من أكثر ما يجلب السعادة للنفس، ولكن هناك العديد من الأشياء يجب أن نفهمها:

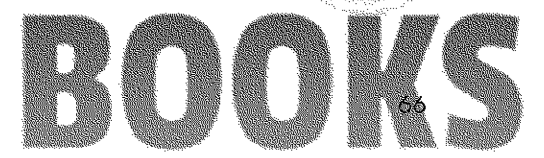
1. ينبغي لك أن تقدم نفسك على الآخرين، فإن النفس التي لم يعتنِ بها صاحبها، لن تستطيع الاعتناء بالآخرين بشكل صحيحٍ، وفي الحديث عن النبي ﷺ: «**قالَ رجلٌ: يا رسولَ اللَّهِ، عندي دينارٌ. قالَ: أنفِقهُ على نفسِكَ. قالَ: عندي آخرُ، قالَ: أنفقهُ على أهلِكَ قالَ: عندي آخرُ، قالَ: أنفِقهُ على ولدِكَ. قالَ: عندي آخرُ. قالَ: فأنت أبصَرُ**».

الرسول يحض صحابته على الاعتناء بأنفسهم أولًا ثم الاعتناء بدائرتهم الأقرب ثم التي تليها حتى يصل إلى المجتمع من حول الفرد، لكن لا بد أن يكون اهتمامه الأول مُنصبًا على نفسه، وهذا لا

يتنافى مع مساعدة الآخرين وحب الخير لهم، فإن إنسانًا لا يُقدر نفسه فإنه بالضرورة لن يستطيع تقدير غيره، ومن لا يخدم نفسه لن يحسن خدمة غيره.

والذي أعنيه من هذا الكلام أن حب النفس وتقديرها، وتقديمها على الآخرين هو الأولى، ثم يأتي الآخرون بعد نفسك، وهذا ليس من الأنانية وسنتكلم بعد قليلٍ عن الأنانية.

2. **لا تنتظر المقابل من الآخرين:** من أكثر الشكاوى التي أسمعها، هي أن الآخرين لا يستحقون، وأنك مهما أعطيتهم فلن يرضوا، تجد أحدهم دومًا يشكو أنه ما دام أعطى الآخرين، ولكن لم يجد مقابل ما بذله. وفي الواقع هذا يؤكد ما قلته لك في أول هذا الفصل أنه من الطبيعي مهما بلغ لطفك ومهما كان عطاؤك ألا يرضى عنك بعض الناس أو لا يقابلون الإحسان إلا بالإساءة. وأنت حينما تعطي الآخرين لا تنتظر منهم المقابل، وهذا لن ينضبط إلا حينما توازن بين نفسك وبين الآخرين، حين تكون نفسك أولًا ستعرف كيف تعتني بالآخرين بلا شعورٍ بالندم لضياع عمرك ووقتك معهم. فعنايتك بنفسك وتقديمك لها ليس فقط يساعدك على التوازن مع نفسك بل وأيضًا مع الآخرين.
3. كثرة العناية بالآخرين مع عدم وضع حدود، تجعلك عرضةً لاستنزاف الآخرين، بل وتفسد الآخرين أيضًا لأنك

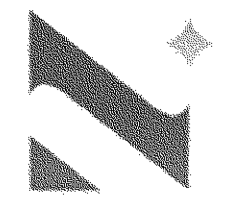


تمنعهم من قيامهم بأدوارٍ مهمةٍ كان ينبغي أن يقوموا بها بأنفسهم.

مثل هذه الأم التي تفعل كل شيءٍ لأولادها، إنها حتى تجنبهم أن يضعوا ملابسهم في مكانها أو أن يفعلوا أي شيء.

وتضرب الدكتورة «هاريت بي برايكر» مثالًا لهذا فتقول: «تخيل أنه تم إلقاء مسؤوليةٍ ما على عاتقك، ولنقل مثلًا مسؤولية إطعام سبعة أطفالٍ صغارٍ لمدة شهر، فإن مهمتك أن تتأكد أنهم لن يشعروا بالجوع أبدًا. ولكي تحقق هدفك، فإنك تعطي الأطفال الكثير من الطعام حسب رغبتهم في الأكل في كل وجبة، وبدلًا من إطعام نفسك تقرر أنك سوف توفر الجزء الخاص بك مع ما يتبقى من الطعام تحسبًا لأن يجوع الأطفال ثانيةً قبل الوجبة التالية. وتُصبح مجبرًا على تقديم الأولوية لجوع الأطفال على شعورك أنت بالجوع وإشباع هذا الجوع، وتُعلِّم نفسك أن تتجاهل مؤشرات الجوع لديك. وفي الواقع بما أنك تقرر أن إطعام الأطفال حاجةٌ أولية، فإنك تقرر أن تمتنع عن الطعام أصلًا.

أخيرًا، بالرغم من ذلك تصبح ضعيفًا ومُجهَدًا بسبب الجوع حتى لا يكون بوسعك تجهيز طعام الأطفال لإطعامهم، وبذلك لا تستطيع تحقيق نواياك الحسنة بسبب وضع احتياجات الأطفال في المقدمة قبل احتياجاتك، لذا تفشل في المهمة، ومن الواضح أن هناك عيبًا أو خطأً أو نقصًا في سياستك.



وبطريقة مماثلة، فإن حاجتك الرئيسية كمُرضٍ للآخرين هي رعاية وتحقيق احتياجاتهم، ولكن بعدم النظر إلى مصلحتك فإنك تعرض من تحب للخطر، حتى وإن كان ذلك دون قصدٍ وذلك بتعريض نفسك أنت للخطر.

ونعود للأم التي تقدم احتياجات أبنائها مطلقًا دون أدنى حسابٍ لما تحتاجه هي، إنها ليست فقط تهدر الكثير من حقها فهؤلاء الأولاد غالبًا لن يستطيعوا تغيير طباعهم بسهولةٍ ومساعدة أمهم حين تحتاج هذا، لكن الأسوأ من ذلك أنها تربي أناسًا اعتماديين لن يتحملهم أحد، إذا كانوا في عملٍ فلن يتحملهم أقرانهم، ولن يفعلوا مثلما كانت تفعل أمهم بل سرعان ما يملون منهم، وإذا تزوجوا لن يكونوا رجالًا يتحملون المسؤولية فقد تعودوا على أن هناك من يقوم بواجباتهم، فليس من السهل أبدًا أن يعتمدوا على أنفسهم، بل ويتعرضون للهشاشة النفسية، فمن لم يتدرب منذ صغره على مواجهة بعض الصعاب ومحاولة التعامل مع المشكلات ووضع الحلول لن يتغير حين يكبر، ولن يزداد إلا ضعفًا حين يواجه الحياة بمشكلاتها وصدماتها.

4. **العناية بالنفس وتقديمها ليست أنانية:**

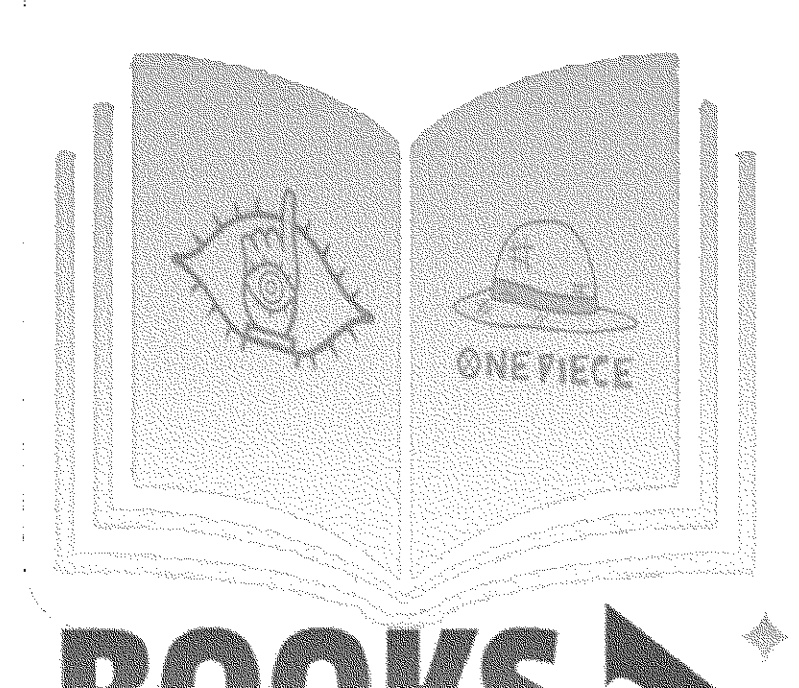
بعض الناس قد يقع في هذا الخطأ ظنًا منه أنه إذ وضع احتياجاته في المقدمة فإنه بذلك يصير أنانيًا، وهي صفةٌ لا يحب أحدٌ أن يتسم بها، فتجده يسعى في إرضاء الآخرين ليس فقط حبًا في فعل ذلك بل خوفًا من هذا الوصف (الأنانية).

لكن الأنانية هي الإغراق في الأنا والتمحور حول الذات، فلا تكاد تجد الشخص يفكر إلا في نفسه، ولا يفعل شيئًا إلا ليرضي نفسه.

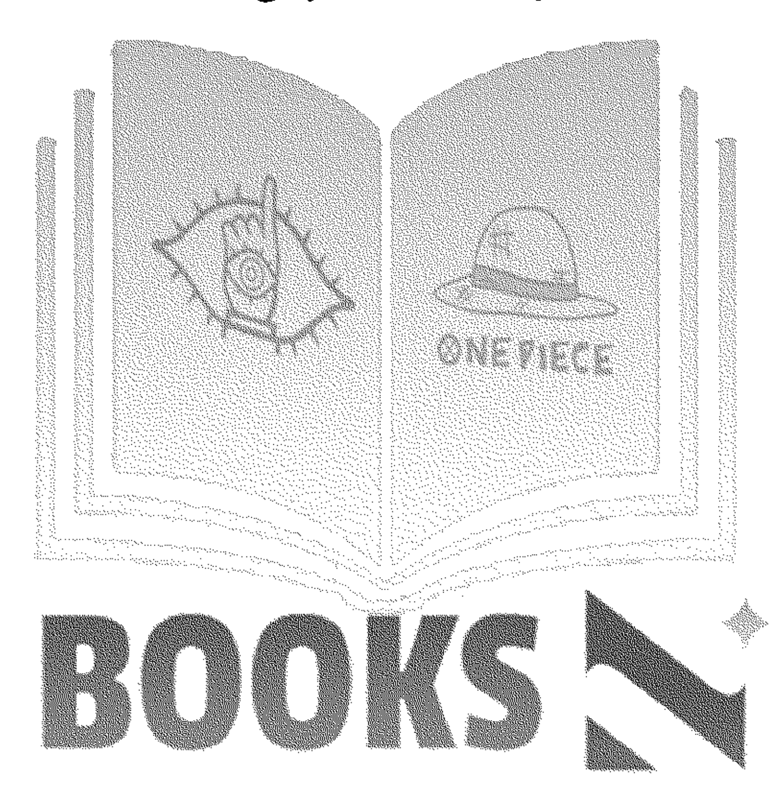
ودعني أخبرك شيئًا، إن خوفك من الأنانية في الغالب ينفي عنك هذه الصفة. فلا تكاد ترى شخصًا أنانيًّا فعلًا يفكر في أنه على خطأ، بل هو لا يشغل بالَه إلا نفسُه ولا يعنيه الناس أبدًا.

أما خوفك من الأنانية فينبع من حرصك على ألا تقصر في حق من له حقٌّ عليك، وهذا في ذاته ينزع عنك هذه الصفة.

وكما قلت لك من قبل، إن موازنتك في العطاء كما ستنتفع بها أنت سينتفع بها من تحرص عليهم أيضًا.



لا بد أن تقول لا



لا تكاد تجد هذه الكلمة في قاموس الشخص اللطيف الذي يحرص على إرضاء الآخرين.

كلمة «لا»، أن ترفض بلطفٍ طلبًا من الآخر، أن تنظر في أولوياتك لترى ما تحتاجه لتوازن بين حاجتك وحاجة الآخرين.

وهذه من المهارات التي لا يحسنها الشخص اللطيف، فكلمة «لا» لديه لا تعني أنك لا تستطيع القيام بهذا الأمر، بل يراها تعني التخاذل والخذلان والأنانية وعدم صفاء النفس، وغيرها من السمات السيئة.

لا يستطيع أن يرفض طلبًا لأحد، ولا دعوةً للخروج، ولا أي شيءٍ إرضاءً للآخر، ولو على حساب نفسه.

وبعد سنوات من قول «نعم»، تصبح هي الخيار الوحيد، ومجرد تفكيرك في قول «لا» يجعلك تشعر بعدم الارتياح والقلق الشديد.

ولكن لماذا يخشى الناس من قول «لا»؟

بعض الناس يرى في ذلك إيذاءً لمشاعر الآخرين، وأنهم سيغضبون وتتغير رؤيتهم له كشخصٍ غير لطيفٍ لا يبالي بمشاعر الناس.

لكن في الواقع إن أغلب الناس يرون ذلك من الحدود الطبيعية للشخص، بل إن الكثير من الناس يتعجب ممن لا يضع حدودًا للآخرين، فإذا كنت كذلك فقد عرضت نفسك لئلا تكون لك خصوصيةٌ أبدًا، وأن تفقد كل وقتك وجهدك لإرضاء الآخرين.

ثم اعتبر أنهم شعروا بالغضب إذا قلت «لا»، لماذا تلتفت لمشاعرهم هم وتنسى مشاعرك أنت!

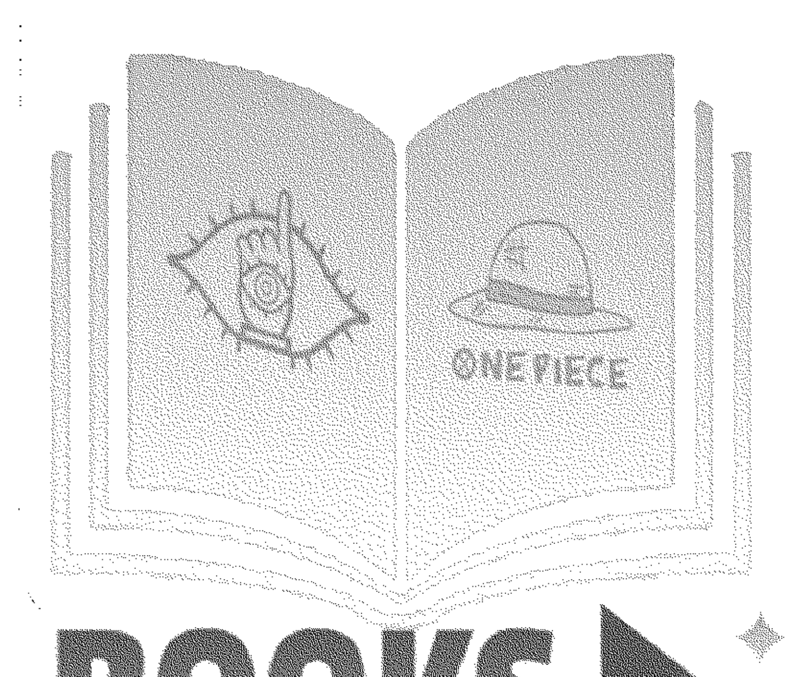
هل نسيت كم من مرةٍ شعرت بالإحباط والغضب حينما لم تستطع أن تقول «لا»، بينما كنت في غاية الإرهاق لتنفيذ ما يحتاجه منك الناس. لا بد أن تتعلم مراقبة مشاعرك، لا بد أن ترى نفسك كما ترى الآخرين، أن تنظر إلى أثر غياب «لا» من حياتك. حينما ترى نفسك هكذا، سوف يسهل عليك أن تضع الحدود، وأن تلتفت لنفسك كما تلتفت للناس.

وأيضًا من الأشياء التي تخيف بعض الناس من قول «لا»، أنها مرتبطةٌ بتقديرهم لذاتهم، فهو يقول «نعم» لينجز العديد من المهام للآخرين وكلما بذل أكثر زاد تقديره لنفسه، وكلما قصَّر في هذه المهام نقص ذلك من رصيد الثقة بالنفس.

ولكن كما قلنا من قبل إن مبالغتك في السعي لإرضاء الآخرين تستنزفك، فحينما تنفد هذه الطاقة ينفد معها رصيد تقدير ذاتك. فالحل في تعلم وضع «لا» في موضعها المناسب.

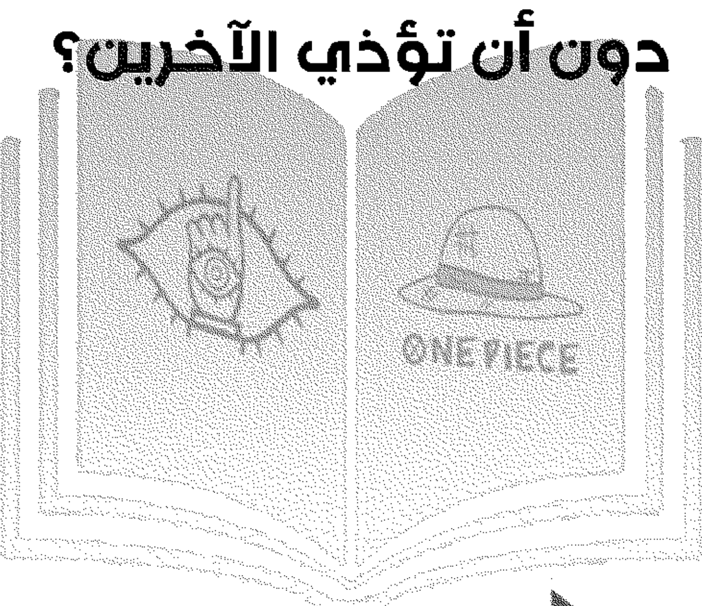
وقد قال الله -تعالى-: ﴿وَإِن قِيلَ لَكُمُ ٱرۡجِعُواْ فَٱرۡجِعُواْۖ هُوَ أَزۡكَىٰ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعۡمَلُونَ عَلِيمٞ ٢٨﴾ [سورة النور: الآية 28].

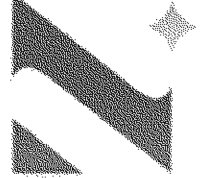
فليس في هذا من الحرج أو قلة اللطف، بل هو من الحدود التي لا يمكن أن نحيا دونها.



كيف تضع الحدود

دون أن تؤذي الآخرين؟





ماذا إن كنّا من أولئك الذي يجدون صعوبةً بالغـةً لإخبار من يضعون آمالهم فينا، ويُلقون بمطالبهم وواجباتهـم علـــى أكتافنا، أننا لا نمتلك رفاهية الاختيار ولا المســاحة الكافيــة لتحمّل المزيد.

لتجنّب مثل تلك المواقف المحرجة يجب علينا أن نتعلّم بعض الخطوات البسيطة التي قد تساعدنا في تحديد ووضع الخطوط البارزة لأنفسنا، مساحةٍ محرّمةٍ لا يحق لأحدٍ ولا حتى نفسك أن تتخطّى حرمها، احترامًا لنفس وهبها الله لك وتقديرًا لذاتٍ لديها ما يكفيها من الهموم والمسؤوليات، فتتخلص من عبءٍ نفسيٍّ يُثقل خطاك ويؤخر إنجازاتك حتى الصغير منها، هيا بنا لنتعلّم كيف نضع تلك الحدود.

أولى خطوات حل تلك الإشكالية تبدأ من معرفة أسبابها، وفي رأيي فإن سبب تلك المشكلة تحديدًا هو الخوف. الخوف من أن تكون الشخص السيئ، حاد الطباع في رواية أحدهم! الخوف من أن تكون شخصًا «عُدوانيًّا»؛ لذلك فيجب أن نعرف ما هو الفرق بين الإساءة لمن نحب بالعدوانية، وحقِّنا في تحديد العلاقات بما يناسب مساحاتنا ومطالبنا أولًا.

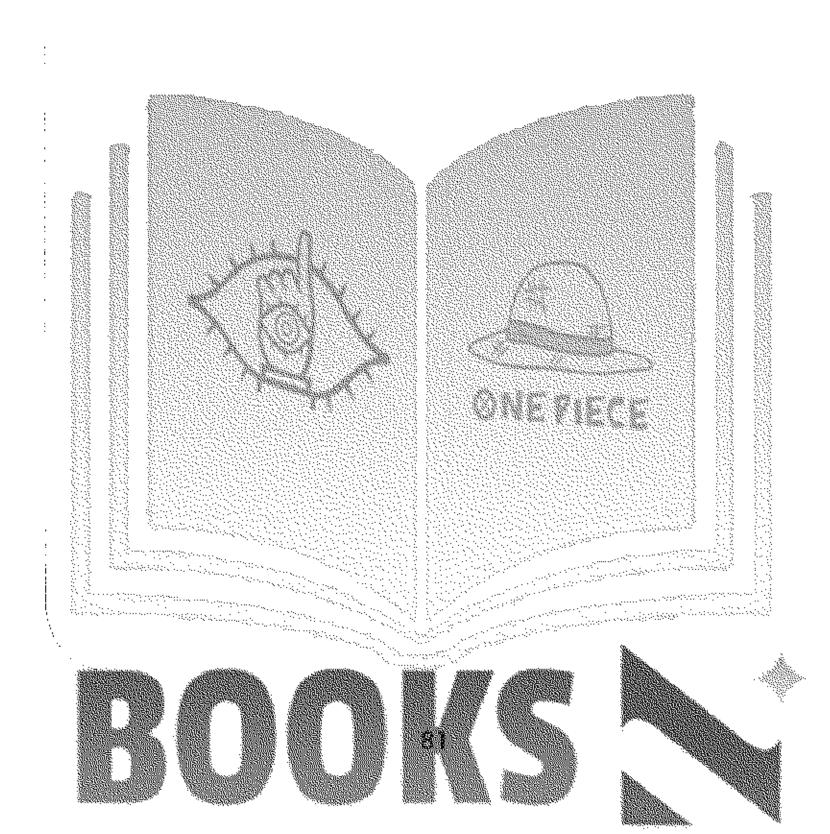
* وتذكّر دائمًا أن بعض الأنانية مطلوبة، خاصةً إن كان نقصُها يسبب لنا الألم النفسي وعدم القدرة على تقدير ذاتنا ونقصان الإنجاز.

فما الفرق بين الشخص العدواني والشخص المُدرك لحقوق نفسه؟

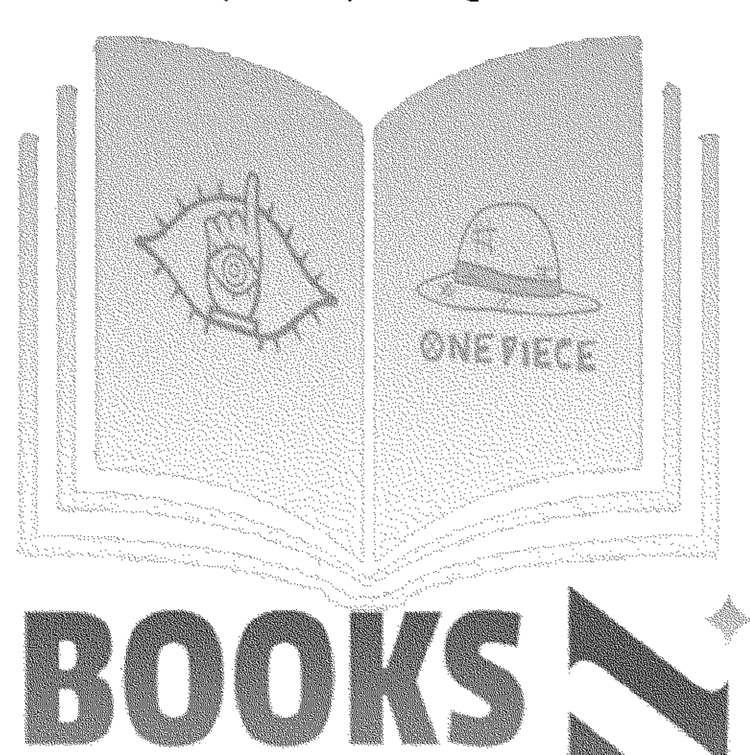
* **الشخص العدواني:** دائمًا ما يصبّ الشخص العدواني تركيزه على الفوز بالمواقف والنقاشات بغضِّ النظر عن كونه محقًّا أم لا، فيجب أن يعرف الطرف الذي يواجهه دائمًا أنه هو الخاسر، فدائمًا ما ينتهي بالخسارة وفقدان الحقوق أمام الآخر العدواني.

* **الشخصية الحازمة:** أما الشخص الذي يرغب فقط في رسم حدوده الشخصية وممارسة حياته بلا ضغطٍ نفسيٍّ زائد، يصبُّ تركيزه في نقاشه على الوصول إلى نقاطٍ حياديةٍ

عادلةٍ دون إجحافٍ للطرف الآخر أو نقصان قدره في قلبه ومشاعره؛ فهو يعلم جيدًا أن لكلٍ منا حقوقًا ومشاعر واحتياجات إنسانية طبيعية ممن نحبّ، ولكن يظل ذلك مُقنَّنًا في مساحة لها حدودٌ واضحةٌ يتوجَّب على من يحبنا بصدقٍ أن يحترمها ويقبلنا خارج حدودها كما يقبلنا داخلها.



مقنع أكثر 8 مرات!



لننتقل إلى الدرس العملي المهم، ما هي أسرع وسيلةٍ مقنعةٍ لمن حولك لكي يستقبلوا منكَ كلمة «لا»؟

عندما تريد أن ترفض طلبًا فتجنّب تمامًا أن تضيف إلى كلامك «لو كنت أستطيع أن أفعله لك لفعلت».

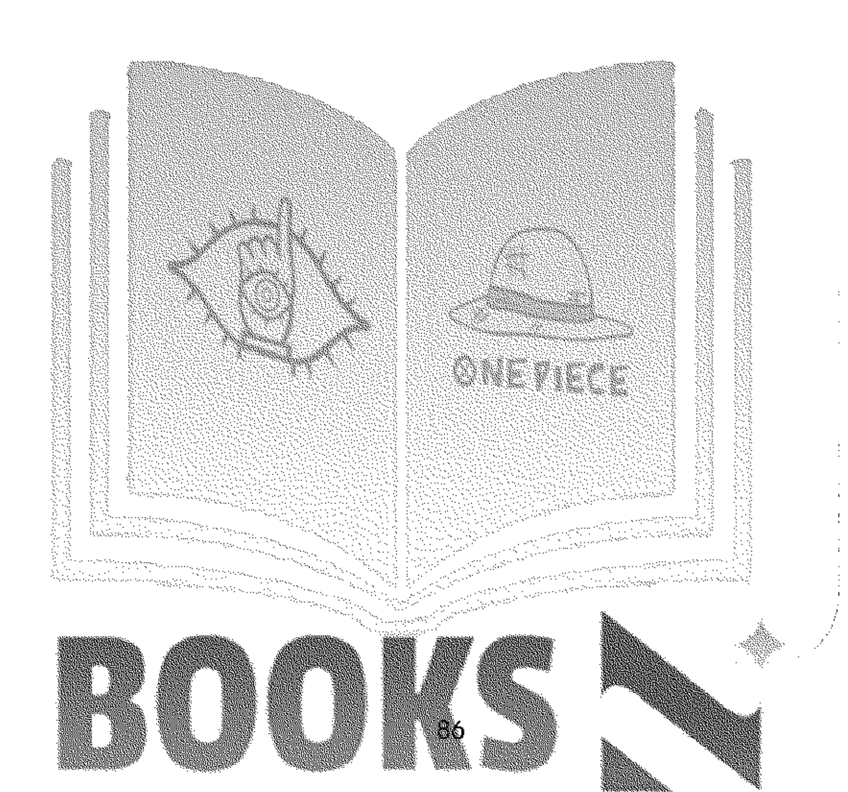
وذلك حسب دراسةٍ أمريكيةٍ نُشرت عام ٢٠١٢ وجدت أن الناس يقتنعون بـتعبير «لن أفعل» أكثر ٨ مرات من «لا أستطيع".

يجب أن تعرف من أنت؟

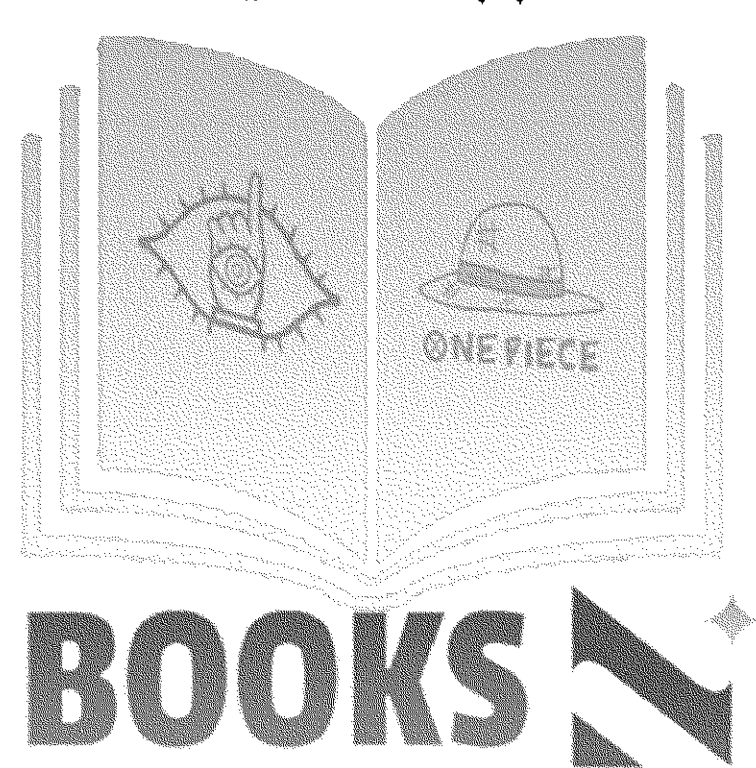
في أغلب الأحيان فإن عدستك المكبّرة قد وضعتك في تصنيف الانتهازيين العدوانيين حادّي الطباع أكثر بكثيرٍ مما يراك الناس بعدستهم!

وذلك طبقًا لدراسةٍ نُشرت عام ٢٠١٤ في نشرة «الشخصية وعلم النفس الاجتماعي» أن العديد من الأشخاص الذين شعروا أنهم كانوا انتهازيين بشكلٍ مفرطٍ تم تصنيفهم في الواقع على

أنهم «حازمون بشكل مناسب» من قبل زملائهم المشاركين! وعلى العكس، فإن العديد من المشاركين المفرطين في عدوانيتهم قد يرون نفسهم معتدلين؛ فقد وجدت الدراسة نفسها أن ٦٤٪ من المشاركين مفرطي الحزم والعدوانية قد رأوا في أنفسهم أنهم غير حازمين بالقدر الكافي مع زملائهم؛ لذلك ربما يكون من الحكمة أن تسأل بعض الأصدقاء المقربين الموثوق بهم عن مرآتك وكيف تتعامل أنت معهم، فإن كان قد تملكك الخوف من أن تبدو انتهازيًّا ففكّر في إمكانية أن تبدو واثقًا ببساطة!



الوزنة المثالية



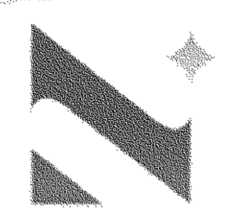
لو أن أحدًا قد أبدى لك رغبته في طلبٍ ما، أنت لا تريد أن تفعله -مثل أن تُلغي خططك الليلــة لتساعده في النقل من منزله الحالي- كيف ترسم خطًّا لصالحك دون أن تبدو ضعيفًا جدًّا أو عدائيًّا جدًّا؟

فكّر دائمًا من يبدو أنه يفوز بالمناقشة؟ سنعرف كيف نفعل ذلك بعد قليل. اجعل هدفك أن ينتهي الأمر بالطرفين إلى الشعور بالرضا بشكلٍ معقولٍ (أنت تفوز وأنا أفوز).

واعلم أنه للحفاظ على مستوى التوتر الذهني منخفضًا فإن الاستجابة الحازمة هي أفضل خيار.

الشخص الحازم -> أنت تفوز وأنا أفوز.

مثلًا: آســف، أودُّ أن أساعدك حقًّا لكن الأمر مستحيلٌ هذه الليلة.



وبذلك قد رسمت خطوطًا مرضية للطرفين.

الشخص العدواني -> أنا أفوز وأنت تخسر.

مثلًا: أتمازحني! ليس بعد هذا اليوم العصيب الذي رأيت.

وبذلك قد آذيت الطرف الآخر وربما تفقد المساندة منهم بعد ذلك في المستقبل.

تدريبٌ عملي:

إن كنت تشعر أنك تستطيع أن تجعل حزمك أفضل وأكثر واقعيةً، فما هي الخطوات التي سنتبعها؟

أولًا: ابدأ بالمواقف الصغيرة:

بدايتك بالمواقف البسيطة كتدريبٍ مبدئي سيجعل الأمر أكثر سهولةً في التعاطي بعد ذلك مع المواقف المعقدة.

التمرين:

العمل على وضع حدودٍ أمام نفسك في المرآة أو أمام صديقٍ موثوقٍ فيه فتصبح أكثر راحةً واتفاقًا مع شتى أنواع كلمات الرفض.

تذكـــر:

تذكر أن الحزم هو مهارةٌ سلوكية، والمهارات تحتاج إلى تدريبٍ مستمر لتتحسن وتتطور، مع الوقت من المفترض أن تجد نفسك أكثر قابليةً وأكثر راحةً مع قول كلمة «لا». والهدف من تلك الكلمة هي أن تزيل من على قلبك الإرهاق النفسي وضغط التفكير والشعور بعدم الراحة والمواقف غير المرغوب فيها والقلق الدائم من كونك حازمًا عندما يتخطّى من حولك حدودك ومساحتك الشخصية.

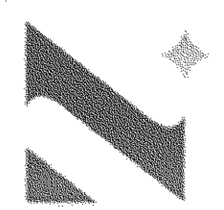
قُلها بشكلٍ صحيح:

ما هو المفتاح للرد الحازم المثالي؟

تذكر دائمًا أن العبارات الضعيفة تبدو وكأنك تحتاج إلى الإقناع، يجب أن تكون عباراتك قويةً مهذّبةً وغير قابلةٍ للتفاوض. فعند رسم الحدود التزم بالعبارات القوية.

العبارات الضعيفة مثل:

* أنا غير متأكد أنني سأوافق.
* هل يجب عليّ ذلك؟
* أفضل ألا أفعل.



العبارات القوية مثل:

* أنا أحترم رأيك ولكني ما زلت أعتقد أن...
* أنا أعتقد أن ذلك سيكون صعبًا (مع وضع اختيارات أخرى).
* أنا أقدر عرضك، ولكنه ليس ما أريد تحديدًا.

ثلاث خطواتٍ لكي تقول «لا»:

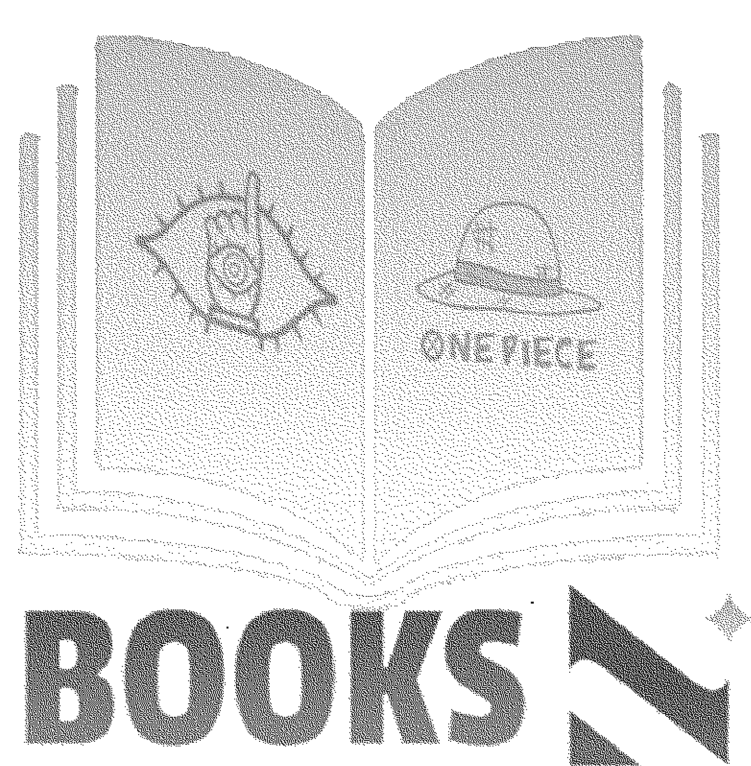
لتتحدى سلوكًا لا يعجبك ستستخدم ٣ خطواتٍ للتركيز على منظورك الخاص وما تفكر به واقتراحاتك بدلًا من توجيه اتهامٍ لمن أمامك.

* صِف سلوكَ الشخص الذي أمامك.
* صِف مشاعرك ورغباتك.
* اطلبْ طلبًا مُهذبًا حازمًا غير قابل للتفاوض.

مثلًا: عندما تجعل من طريقة نُطْقِي للحروف نكتةً فإن ذلك يجعلني مُحبَطًا ويغيظني، من فضلك توقف عن استفزازي بذلك.

وحين تبدأ في التخلص من أَسرِ الآخرين، لا بد أن تعدد المصادر التي تستقي منها تقديرك الذاتي، وحينها ستتمكن من الموازنة بين حب نفسك والعطاء لنفسك والآخرين.

بين الحزن والاكتئاب

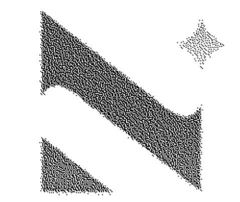


جاءني مكروبًا حزينًا شاحبَ الوجه ليشكو لي «أنا مكتئبٌ ولا أدري ما أفعل».

دعنا في البداية نذكر أعراض الاكتئاب المرضي حتى نعرف الفرق بينه وبين الحزن، مريض الاكتئاب يعاني ليس فقط من الحزن، بل هو تجربة إنسانية كاملةُ شديدة القوة والأثر عليه.

أعراض الاكتئاب:

1. الحزن الدائم طوال الوقت.
2. فقدان الشغف والمتعة بالأشياء التي كانت تسعدك من قبل.
3. اضطرابات في النوم إما زيادةً وإما نقصًا.
4. صعوبةٌ في التركيز.



5. إحساسٌ دائم بالذنب وتأنيب الضمير.

6. فقدان الشهية أو زيادتها.

7. شعورٌ بفقدان الأمل واليأس.

8. أعراضٌ جسدية.

9. أفكارٌ انتحاريةٌ ورغبةٌ في إنهاء حياتك.

هذه الأعراض لا بد أن تحدث على الأقل لأسبوعين متتاليين كل يومٍ وتستمر أغلب اليوم، وأيضًا ألا تكون هذه هي طبيعة الشخص، فإذا كان الشخص في العادة ينام كثيرًا فلا نستطيع أن نحسب هذا من الأعراض. فإذا وجدت نفسك تعاني من الاكتئاب ولا تدري ما تفعل وحاولت جاهدًا الخروج من هذه الحال ولم تفلح فعليك باللجوء لطبيبٍ نفسيٍّ يساعدك، ولا تتحرج من هذا أبدًا. إن المرض النفسي مثله مثل المرض العضوي، يحتاج إلى استشارة مختص، والالتزام بالكورس العلاجي، حتى يتعافى المريض ويتجاوز مرضه. والاكتئاب واحدٌ من أشهر الأمراض على مستوى العالم وأكثرها تأثيرًا على حياة الأفراد، لذلك لا بد من تدخل الطبيب النفسي لمساعدة من يعاني الاكتئاب.

ذكرنا أعراض الاكتئاب المرضي، أما الحزن الطبيعي فأمرٌ آخر.

الحزن:

إننا حين نحزن ومن غير كامل إدراكٍ منّا نتذكر كثيرًا مما مر بنا من آلام، ننغمس في أحزاننا إلى أقصى درجة، حتى العقل البشري في لحظات الألم ينحاز إلى ما يراه حزينًا فيما يعرف في علم النفس باسم (attentional bias)، فتراه كأنه يجذب إليك كل ما يحزن إذا استسلمت له وتركت نفسك للحزن.

فالعقل بطبيعته ينحاز إلى ما تفكر فيه، إنك مثلًا إذا فكرت في نوع سيارةٍ معينة، فستجد نفسك تلاحظها كثيرًا في الطريق، هي لم توجد بعد تفكيرك فيها، بل هي موجودةٌ على الدوام، الفارق الوحيد أن عقلك أصبح أكثر انتباهًا لها وانجذابًا إليها. الأمر نفسه يحدث في حالات الحزن العميق، فإنك دون أن تدري وبلا وعي، تنجذب إلى ذكرياتك الأليمة أو مخاوفك المُضنية، فيذهب عقلك تلقائيًا إلى كل ما يزيد من حزنه ويضاعف من ألمه، لأن الحزن أصبح هو موضوعه الرئيسي ومحور تفكيره.

تضخيم الألم (pain catastrophizing):

يميل المخ لمضاعفة الآلام وتضخيم الاحتمالات حتى تظن أن الكون سينهار، وأنك لن تستطيع تجاوز هذا الأمر مهما فعلت.

أضف إلى هذا كله حالة الضعف النفسي الذي يعيشه أغلبنا وعدم الرغبة في التعرض للألم، كل هذا مما يضاعف حزن الإنسان ويزيد همه. فالحزن من المشاعر الإنسانية الطبيعية وعلاجه هو تقبله.

فلا تحزن من حزنك، لا تصارع حزنك، لا تشعر بأنه نهاية الكون وأنك ستظل كذلك. إنما هي مشاعر طبيعية لم يسلم منها حتى رسول الله ﷺ «إن القلب ليحزن وإن العين لتدمع»، ولكن هنا موضع القوة والصبر «ولا نقول إلا ما يُرضي الله».

ليس ذلك فقط بل مر عليه عامٌ كاملٌ سمَّاه «عام الحزن» هو العام الذي توفيت فيه السيدة خديجة بنت خويلد زوجة الرسول ﷺ وتُوفيَ فيه أيضًا عمّه أبو طالب. فالحزن والألم من طبيعة هذه الحياة وإنك لن تستطيع أن تحيا بسعادة ما لم تتقبل هذه الحقيقة وترضى بها، حينها فقط سيكون لحزنك معنًى ويكون مفيدًا لك.

ولكن هل للحزن معنى؟

«جوان كاشيا» أستاذة علم الاجتماع بجامعة «أريزونا» تحكي لنا عن قصةٍ لتفهُّم هذا الأمر، حين همت بالولادة وبدأت آلامها

وشعرت بأنه اقترب الوقت لتصير أمًّا، أخبرها الأطباء أن تصبر قليلًا، فصبرت ولكن حدث في هذا الوقت القصير أمر مُروِّع. لقد مات صغيرها داخل رحمها.

هذا الصغير الذي تحملت لأجله كل هذه المدة لن تراه أبدًا، لن تستمع لضحكاته، لن تلاعبه وتسمع صوته. كانت الصدمة شديدةً عليها، طلبت من الأطباء أن يضعوا صغيرها على صدرها وظلت حزينةً لفترةٍ طويلة.

ثم بدا لها أن تسأل ما فائدة الحزن وهل له معنى؟

بدأت بصفتها متخصصةً في علاج الصدمات بعمل أبحاثها، وكان من معاني الحزن التي توصلت لها:

1. فهم آلام الآخرين.
2. استعادة فهم الحياة وطبيعتها (عدم العيش في أحلام وردية).
3. إعادة ترتيب الأولويات (وقفة مع النفس).
4. معرفة الحكمة من وراء ما حدث.
5. اكتساب قوة نفسية وخبرات لمواجهة ظروف الحياة.

وأضيف أنا: إننا حين نحزن نتوقف عن الكثير من المُلهيات ونترك إجبارًا الكثير من الأعمال التي ننغمس فيها أصلًا لتلهينا

عن أنفسنا، فتظل تتنقل في العديد من الأمور خوفًا من أن تواجه نفسك لتعرف حقيقتها، فالحزن إذًا يعطيك هذه الفرصة لتجالس نفسك، لتعتني بها قليلًا، لترى ما بها من آفاتٍ وعيوبٍ وتتبصر بها لتكون سعادتك من قلبك وليست سعادةً زائفةً بسبب المُلهيات التي تصرفك عن نفسك.

ولكن من أنا؟

نعم أنا أريد أن أجالس نفسي وأن أخلو بها، ولكن حين أجالسها أجد نفسي غريبة، أتساءل من أنا، ماذا أريد، وما الذي أحتاجه، في البداية دعنا نتكلم عمن أنا؟

أنا نفسٌ مخلوقةٌ من طين، ثم نفخ في هذا الطين من روح الله. فأنت لست كما يعرفك العلم، كائنًا ماديًّا بيولوجيًّا لا يتعدى تفاعلاته الكيميائية، بل أنت بداخلك ما يَسع هذا العالم كله (الروح).

وفي واقع الأمر أجد أن محاولة إثبات ذلك من العبث، فكلٌ منا يدرك يقينًا كما يقرأ كلامي هذا الآن أن هناك بداخله ما يكبر بكثيرٍ هذه التفاعلات الكيميائية المحدودة، يدرك يقينًا أن الحب ليس مجرد انفعالٍ من الهرمونات والنواقل العصبية فقط كما يحب الحيوانات بعضهم بعضًا؛ فالكثير من الناس يحبون ولكن لماذا تحب شخصًا بعينه وتميل إليه هو؟ قد نفسر مشاعر الحب

بالهرمونات، لكن لِمَ هذا الإنسان بالذات وليس غيره، لِمَ نختلف في طريقة حبنا وفي إيصال هذا الحب؟ فهذا يحب ويُظهر حبه في الهدايا والعطايا، وذاك يحب ويُظهر حبه في الاهتمام وكثرة السؤال، وهذا لا يجفُّ لسانه عن التحدث عن مشاعر الحب وإظهارها لحبيبه، فالكثيرون يحبون ولكن لا يتشابه أحد. لِمَ نضحك كثيرًا حينما يتحدث هذا الشخص بينما هناك شخصٌ آخرُ إذا قال نفس ما قال الشخص الأول لا نضحك؟!

العلم يجيبك عن كيف ولكن يبقى سؤال لِمَ؟

هناك أرواحٌ كما قال ﷺ: «ما تعارف منها ائتلف وما تنافر منها اختلف»، أنت لا تستطيع أن تنكر هذه الروح وسطوتها عليك *فهذا هو الجانب الأول منك وهو روحك.*

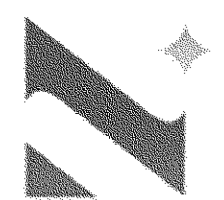
أما الجانب الثاني فهو جانب التراب منك (المادة).

إذًا فمَن أنا؟

أنا المخلوق من قبضةٍ من ترابٍ ونفخةٍ من روح الله.

وقبل أن أخبرك بما تحتاج إليه نفسك دعني أعرفك بشيءٍ عن نفسك، أنت من داخلك أجوف! أجوف!

عن أنس أن رسول الله ﷺ قال: "لما صور الله آدم في الجنة تركه ما شاء الله أن يتركه فجعل إبليس يطيف به ينظر ما هو فلما رآه أجوف عرف أنه خلق خلقًا لا يتمالك".



الجوف هو الفراغ، فأنت بداخلك فراغ يحتاج دومًا أن يُملأ، وكما أنك من مادةٍ وروحٍ، فأنت تحتاج إلى أن تملأ الفراغ المادي والروحي.

والخلل دومًا ينشأ من اختلالٍ في أحدهما، فهذا الشخص يهتم بالجانب المادي ويعطيه حقه ويهمل الجانب الروحي فيظل محتاجًا لا يعرف ما به، وهذا يهتم بفراغه الروحي ويعتني به ويهمل في الجانب المادي، فينشأ الخلل من هذا أو ذاك.

وانظر إلى هذا الحديث النبوي الجميل لتفهم ما تحتاج، أنس بن مالك -رضي الله عنه- يقول: «جاء ثلاثة رهطٍ إلى بيوت أزواج النبي ﷺ يسألون عن عبادة النبي ﷺ فلما أُخبِروا كأنهم تقالوها (شعروا أنها قليلة) فقالوا وأين نحن من النبي ﷺ قد غُفِر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم أما أنا فإني أصلي الليل أبدًا وقال آخر أنا أصوم الدهر ولا أفطر وقال آخر أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدًا، فجاء رسول الله ﷺ إليهم فقال: أنتم الذين قلتم كذا وكذا أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له لكني أصوم وأفطر وأصلي وأرقد وأتزوج النساء فمن رغب عن سنتي فليس مني».

فهذا رسول الله ﷺ أعلم الناس بالنفس يجمع بين احتياجات نفسه المادية والروحية، لا يَطغَى هذا على ذاك، فإذا أعطيت نفسك حقها من المادة والروح فقد وفّيت حق نفسك وروحك وحق جسدك أيضًا «إن لنفسك عليك حقًّا، وإن لبدنك عليك حقًّا».



المحفظة الحمراء

وتقديرك لنفسك



في يومٍ من الأيام شاهدت فيديو لسيدةٍ على التلفاز تتحدث عن أثر الألوان على حياتنا وعلى رزقنا، حتى قالت: «إن المحفظة الحمراء تجلب المال، لأن الأحمر أعلى ترددٍ في الألوان، واللون الأحمر ناريٌّ والمال من الورق أي الشجر فلهذا علاقتهما طردية».

لا يخفي ما في هذا الكلام من خبلٍ على أي عاقل، بل كل الناس تدرك حماقته فلا فائدة من إضاعة الوقت في نقضه. ولكن لننتقل إلى قصةٍ أخرى ربما لا تبدو بهذا السخف بل إن الكثيرين يحبونها ويحبون سماعها هل سمعت عن هذا الذي كان يعمل عملًا بسيطًا جدًّا، فقيرًا ويسعى ويجتهد إلى أن وصل إلى هذه المكانة وصار انفلونسر أو صاحب شركةٍ أو مؤسس مشروعٍ جديدٍ (startup)، أو مطربٍ شعبيٍّ وعنده الكثير من السيارات والملايين، أعتقد أنك تذكرت أحدهم الآن.

هل سمعت ما يقولون حول تساوي الفرص وأنك تستطيع أن تصل إلى ما وصلوا إليه وأنك فقط بطيءٌ أو فاشلٌ أو لا تعمل بجدٍ، أو أنك لا تجتهد بالقدر الكافي ولا تبذل ما يكفي؟!

يشرح هذا أنتوني روبنز في كتابه (awaken the giant within) قائلًا: «الآن فورًا تستطيع أن تتخذ قرارًا بالرجوع إلى صفوف الدراسة، بإتقان الرقص والغناء، بإمساك زمام أمورك المالية، بتعلم قيادة طائرة مروحية.. إذا قررت ذلك حقًّا، يمكنك أن تفعل أي شيء تقريبًا، وهكذا فإن لم تكن راضيًا عن علاقتك العاطفية التي تعيشها حاليًّا، اتخذ قرارك الآن بتغييرها، إذا لم تكن راضيًا عن وظيفتك الحالية فلتغيرها».

الأمر الأول: استخدام القوة

أتذكر أنني استمعت للعديد من المتحدثين التحفيزيين والتنمية البشرية يرددون مثل هذا الكلام: افعل، أنت تستطيع، إن لم تصل فالمشكلة فيك أنت! وغالبًا أكثر هؤلاء لأنهم لا يملكون محتوًى علميًّا حقيقيًّا يقدمونه للجمهور، يقدمون قصصهم الشخصية على أنها دليلٌ مؤكدٌ على هذا الكلام الذي يقدمونه، وهذا ما فعله أنتوني روبنز، فقد قدم قصته الشخصية وتحوله الذي حدث له مثالًا على هذا. فقد كان نشأ من أصولٍ متواضعة، وفي أوائل حياته عَمِل حارسَ عقارٍ وكان يعيش في شقةٍ صغيرةٍ إلى أن قرر يومًا أن يغير

حياته. يقول «أنتوني روبنز» ليؤكد صحة أطروحته: «استخدمتُ هذه القوة لكي أستعيد سيطرتي على صحتي وسلامتي البدنية، وأتخلص بصورةٍ دائمةٍ من ثمانية وثلاثين رطلًا من الدهون، عبر تلك القوة اجتذبت إلى المرأة التي أحلم بها، تزوجتها وصنعت العائلة التي رغبت فيها، استخدمت هذه القوة لأغير دخلي من حد الكفاف إلى أكثر من مليون دولارٍ سنويًّا، وهو ما جعلني أنتقل من شقتي بالغة الصغر -حيث كنت أغسل أطباقي في حوض الاستحمام لعدم وجود مطبخ- إلى منزل عائلتي الراهن قلعة ديل مار».

ثم أكد روبن إمكانية أي شخص في أن يسير على خطاه وفِعْل ما فَعل. قِس على هذا الكثير من قصص التنمية البشرية، فالجميع يُمنُّونك بالحياة الرغدة والمال الوفير، إذا تحركت وانطلقت وأشعلت شغفك وفعلت كما فعلوا، ولكن كل هذا سراب ما يلبث أن ينقطع ثم ترى الحقيقة وتصطدم بالواقع وتعلم أن الفرص ليست متساويةً وأن الأزمة الحقيقية قد لا تكون بسببك أنت، ولكن بسبب الأحوال العامة والظروف، وليست فيك. ليس دومًا بالطبع فقد تكون المشكلة بك أنت، لكن لا بد أن تُقيِّم الأمر ولا تَلومَ نفسك على ما تستحق وما لا تستحق.

الأمر الثاني: الاعتقاد المزعوم بتساوي الفرص:

هل سمعت يومًا من يقول إن كل الناس لهم نفس الفرص وأنه لا فضل لأحدٍ على أحدٍ إلا بالاجتهاد فقط؟ ربما سمعت الكثيرين وربما تصدق ما يقولون؛ بل أنت ترى أدلةً على ذلك.

كل الناس يدخلون الثانوية لهم نفس الفرص في المجموع، كل من يتقدمون إلى عملٍ يخضعون لنفس الـinterview .

إذًا فلم يَعد هناك حجةٌ لك إلا إنك فاشلٌ وبليدٌ ولست كهؤلاء الذين اجتهدوا ووصلوا بجهدهم بغض النظر عن الظروف المحيطة.

كان قديمًا ينقسم الناس إلى طائفتين، طائفةِ الملوك والأغنياء وطائفةِ الفقراء العاملين. كان كل الناس راضين بهذه المكانة واعتقدوا أنها هي المكانة الطبيعية لكلٍ منهم، فلم يسخط أحدٌ أو يغضب أو حتى يسعى إلى تغيير مكانته، وبالرغم من كل ما كان في هذه العصور من الذل والسوء، لم يشعر أحد الفقراء بالغضب لأنه لا يستطيع أن يصل إلى الأغنياء أو ينافسهم.

أما الآن فصار الحديث الدائم عن المساواة والفرص المتساوية وأنه بإمكانك أن تصل إلى أي شيء، وأن الذين وصلوا إلى هذه المكانة وحققوا هذه الأموال هم بشرٌ مثلك حصلوا على نفس ما حصلت عليه من الفرص.

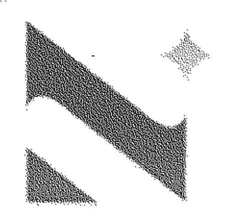
هذا الأمر الذي أثار انتباه «أليكسس دو توكفيل» المؤرخ والمنظر السياسي

في كتابه الديموقراطية في أمريكا (De La Démocratie en Amérique).

يقول توكفيل: «في أمريكا، لم ألتقِ قط مواطنًا فقيرًا يمنعه فقره من أن يرنو بنظرة أملٍ وحسدٍ إلى مسرات ومتع الأثرياء».

تأمل المواطنون الفقراءُ المواطنينَ الأثرياء في مساكنهم القريبة، واثقين في أنهم أيضًا سوف يسيرون على خطاهم، ولم يكونوا مخطئين على الدوام، استطاع عدد من الأشخاص من بداياتٍ متواضعةٍ اكتساب الثروة، رغم ذلك فالاستثناءات لا تشكل القاعدة، فما زالت في أمريكا طبقاتٌ متدنية، ولكن الخلاف أن هؤلاء الفقراء ليسوا راضين عن حالهم بل يرون هذا خيانةً لتطلعاتهم.

يقول «آلان دو بوتون»: «كانت دعاية الصحافة، والرأي العام تعمل بلا كللٍ ولا مللٍ على أن تُمنّي الخدم بأنهم هم أيضًا بوسعهم بلوغ ذروة المجتمع، وتحقيق ثروةٍ كرجال صناعةٍ أو أن يصبحوا قضاةً أو علماءَ أو حتى رؤساء جمهورية. هذا الإحساس بالفرص المطلقة أمامهم يمكنه أن يثير فيهم ابتهاجًا سطحيًا في بداية الأمر -لا سيما بين الشباب منهم- ورغم أنه شجع بالفعل الأشد موهبةً والأسعد حظًّا بينهم على تحقيق أهدافهم، فمع مرور الوقت



وإخفاق الغالبية العظمى في الارتقاء بأنفسهم لاحظ توكفيل أن مزاجهم النفسي يظلم، وتستولي عليهم المرارة حتى تختنق أرواحهم بهم، وتشتد كراهيتهم لأنفسهم وسادتهم».

الأمر الثالث الشعور بالاستحقاق:

هل شعرت يومًا بأنك تستحق أكثر مما لديك؟ هل نظرت يومًا إلى من هو في سنك فوجدته قد وصل إلى ما لم تستطع أن تصل إليه أو أنه سبقك بأكثر من خطوة، ثم ازداد الأمر سوءًا أن المجتمع صار يحكم عليك ويسألك لماذا لا تصل، لم لا تتزوج ومن هم في سنك يتزوجون؟

لو تخيلت كتيبةً من الجنود وبينهم قائدهم، بالطبع هو أعلاهم مكانةً ويسبقهم بالكثير، هل ينظرون إليه ويحسدونه؟ في الغالب ستجدهم ينظرون إلى بعضهم بعضًا ويحسدون من يتفوق ولو بالقليل عن الآخرين منهم، وكذلك الطلبة في المدرسة لا يحسدون المدرس ولكن ينظرون إلى من يفوقهم من الطلاب.

هذا ما قاله دافيد هيوم في كتابه رسالةٌ في الطبيعة البشرية: «لا يتولد الحسد عن التباين الشديد بيننا وبين الآخرين، بل على العكس، الحسد وليد التقارب، إن أي جنديٍّ عاديٍّ لن يحمل حسدًا نحو قائده الجنرال مقارنةً بما سوف يشعر نحو رقيبه المباشر أو زميله العريف، كما أن الكاتب عالي المكانة، لن يجد نفسه موضع

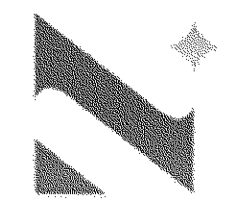
غيرة الكتاب التافهين المبتذلين، بقدر ما سيلقى الغيرة في صدور مؤلفين أقرب إلى مكانته، إن التباين العظيم يقطع الصلات، وهكذا فإما أنه يثنينا عن مقارنة أنفسنا بما هو بعيدٌ عنا غاية البعد، أو أنه يقلل آثار المقارنة».

إنه الشعور بالاستحقاق المتولد عن المقارنة الدائمة بمن هم مساوون لنا ووصلوا لأكثر مما وصلنا إليه.

إنه كما يعبر «آلان دو بوتون» في كتابه قلق السعي إلى المكانة: «الشعور بأنه في ظروف أخرى كان يمكن أن نكون شيئًا آخر غير ما نحن عليه شعورٌ يزرعه فينا التعرض لمنجزات أعلى، حققها من نعتبرهم مساوين لنا ويتولد عنه القلق والنقمة».

أو كما قال أيضًا: «قد نتسامح مع كل نجاح يحققه الآخرون، إلا نجاح أندادنا المزعومين فإنها لا تطاق».

فأنت حين ترى هذا الشخص الذي بجوارك في الجامعة، أو في العمل لكنه وصل إلى ما لم تصل إليه، فأول ما يتوجه إليه ذهنك هو لوم نفسك أنك لم تستطع الوصول إلى ما وصل إليه، ولا تنظر للظروف المحيطة بكما لكي تقيّم نفسك تقييمًا صحيحًا، بل تشعر بأنه كان لا بد أن نتساوى.



الأمر الرابع غياب الإيمان بالآخرة:

حينما يتحول الإنسان من مخلوقٍ وُجِد في هذه الأرض لوقتٍ محدودٍ بغاية عبادة الله لإنسانٍ وجد في هذه الدنيا للخلود وعيش حياةٍ ليس بعدها شيء، فإنه يستشعر أنه لا يملك إلا فرصةً واحدةً، فإذا لم أنجح في تحقيق شيءٍ فليس لي قيمة، ولا أستطيع أن أعوض ذلك بأي شيء. يقول «آلان دو بوتون»: «القادرون على الإيمان بأن ما يحدث على الأرض ليس إلا مقدمةً وجيزةً للوجود الأبدي، سوف يعادلون أي ميلٍ لحسد الآخرين بفكرة أن نجاح الآخرين سحابة صيفٍ سريعة الزوال مقارنةً بحياة خالدة، أما عندما ينبذ الإيمان بحياةٍ أخرى بوصفه مخدرًا صبيانيًّا وأمرًا مستحيلًا علميًّا، فسوف يتعاظم -بلا شك- الضغط من أجل النجاح والإشباع، نظرًا لعلم المرء بأنه لا يملك إلا فرصةً واحدةً للقيام بذلك.

وقد قال الله -تعالى-: «ويوم يحشرهم كأن لم يلبثوا إلا ساعةً من نهار» الذي يعيش هذه الحياة وهو مؤمنٌ بمركزية الدار الآخرة، يصبح من نومه أكبرُ همه هو أن يكون خالق هذه الدنيا راضيًا عنه، ثم أي شيءٍ بعدها هيِّن. فالدنيا قصيرةٌ وسرعان ما تمر. ليس كمن يصبح من النوم تتفرق به الهموم، وهموم الدنيا لا تنقضي، فيفكر في كل شيءٍ ويحمل هم كل شيءٍ حتى يكاد يختنق بهمومه، ومثلهم كما في حديث النبي ﷺ: «من أصبح والدنيا أكبر همه

شتت الله عليه شمله وجعل فقره بين عينيه ولم يأته من الدنيا إلا ما كُتب له. ومن أصبح والآخرة أكبر همه جعل الله غناه في قلبه وجمع عليه ضيعته -يعني حاجته وما يريده- وأتته الدنيا وهي راغمة».

فأنت تختار بين أن تحمل هموم الدنيا كلها، ولن تستطيع، أو تحمل همَّ الآخرة والله يكفيك هموم الدنيا.

وفي أثر هذه العقيدة وهذا الإيمان، علة النفس. كتب الأستاذ يحيى محمد مقالًا جميلًا جدًّا أحب أن أنقله لكم:

ليس النادي أفضل مكانٍ لكي يجد الإنسان الحب، يقول «إد شيران» ولهذا فإنه يذهب إلى الخمارة حيث يقع في حب الأشكال والأنماط والقوالب.

في عالمٍ تسيطر عليه المادة والهوس بالصورة الذاتية، يُختزل الإنسان إلى رغباته الوضيعة وبُعدِه الجسدي وتتحول الحياةُ إلى سباقٍ محمومٍ لجمع كل شيء، ومضغه واستهلاكه وبصقه لاستهلاك المزيد والمزيد بلا نهايةٍ ولا رضا، ولا يملأ عين ابن آدم إلا التراب.

يفقد كل شيءٍ معناه وتسيطر على الناس المخاوف العميقة. الحياة سوقٌ والكل معروضٌ في هذا السوق: مهاراتك وجسدك وإنجازاتك... إلخ. لكن الوقت يمر والعمر ينقضي والقيمة السوقية

تنخفض، فماذا يفعل الناس؟ يزدادون هوسًا. يخافون من الموت والتقدم في العمر. يعبدون الشباب والقوة ومظاهرهما، ويبذلون وسعهم في محاربة الزمن، لكن صراع الإنسان مع الزمن محكوم بالخسارة. «والعصر إن الإنسان لفي خسر».

وهو في خسرٍ لأن الزمن ينقضي ويطحن في طريقه كل شيء، ولا سبيل لمقاومته أو إيقافه أو إبطائه أو استرجاعه.

في عالم الفرصة الواحدة هذا، يتسع معنى الشر ليشمل كل مضايقة، كل حزنٍ وضيقٍ وتعبٍ مشاعرَ «سلبيةٍ» غير عادلةٍ ينبغي سحقها بالتفكير الإيجابي. يصبح الفقر والحزن عيوبًا أخلاقية. أنت فقير لأنك لم تعمل بما فيه الكفاية وحزينٌ لأنك لم تفكر بشكلٍ إيجابي، والآن لا أحد يريد معرفتك.

تسيطر على الناس المخاوف العميقة. ماذا يظن الناس في شعري الخشن أو أنفي الكبير أو وزني الزائد أو التجاعيد تحت عيني؟ كيف يقارن أولئك الأشخاص سيارتي ورحلتي إلى نيكاراجوا بحياتهم المليئة بالتسالي والإنجازات؟ الوقت يمر والشباب يذبل وموقفي في السوق يتدهور والمتع المتاحة لي تنكمش، وعما قريبٍ لا تعود لي قيمة.

هذا الخوف العميق هو ما يحرك الناس، الخوف من الزمن، الخوف من إنجازات الناس الآخرين وآرائهم، الخوف من الفجوة العظيمة بين محدودية الإمكانيات البشرية ولا محدودية الرغبات المسعورة. ومن أجل ذلك يدمنون الترفيه ويسعون وراء التشتيت الدائم للهرب من الأسئلة التي لا مهرب منها. إلى البارات يذهب الناس حيث الموسيقى العالية التي لا تسمع فيها أفكارك فضلًا عن أن تتكلم مع أصدقائك.

لكن ليست هذه الرؤية الوحيدة للعالم. في حضارةٍ أخرى ليس الموت نهاية المطاف وإنما موعد لقاء الله، وليست الحياة ميدانًا للتنافس وجمع اللذات وإنما فرصة الإنسان للترقي والتزكية والتأهل لما بعد الموت. في هذه الحضارة لا تنخفض قيمة الناس بتأخرهم في العمر وقلة الملذات المتاحة لهم، وإنما يعني التقدم في العمر رهافة الروح والقرب من الله وزيادة الاستعداد لتلقي حكمته ونوره المسنون «بركة».

في تلك الحضارة لا يُنظر للأشياء على أنها موضوعاتٌ للاستهلاك. الطعام نعمة من الله تستحق الاحترام والمبذرون إخوان الشياطين. وقيمة الإنسان ليست في ظاهره. هناك أولياءُ مستورون، «ورب عبدٍ أشعثَ أغبرَ ذي طمرين لو أقسم على الله لأبرَّه». والاستكثار الفاحش من الدنيا مذموم، والإنسان ليس مطلق

التصرف في العالم وإنما هو خليفة الله في أرضه، فكل ما يفعله إنما يفعله باسم الله.

الإيمان بالغيب هو ما يجعل الإنسان يلجأ لأعمال الخير السرية «حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه»؛ ولكي يتجنب الكبر والعجب والرياء. فالباطن مهمٌ كالظاهر. يستبدل الإنسان مراقبة الله الواحد الأحد بمراقبة جميع الناس فيرتاح.

لا تنقسم المشاعر لإيجابيةٍ وسلبية، بل «كلٌّ من عند الله». «وأنه هو أضحك وأبكى». في عالمٍ ليس مقصودًا لذاته وإنما لغيره، يتسامح الناس مع الأحزان والأفراح. «وعجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير: إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له». يرضى الإنسان بالقدر خيره وشره فيقل شعوره بالذنب والتكبر، يُسلم لله فيرتاح باله، فالأمور مقدرَّةٌ والله خالق كل شيء. ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن. جفت الأقلام وطويت الصحف.

في تلك المنظومة يعتبر كل تمركز حول النفس مذمومًا. إذا تضخمت نفس الإنسان إلى حد معين منعته من التدين والمحبة الصادقة وفرغت الأشياء من مضامينها والحياة من معناها. ترى تلك المنظومة أن عبادة النفس أصل الشرور، والسعي وراء

الملذات مطاردةٌ للسراب. «تَعِس عبد الدرهم والدينار والقطيفة والخميصة» ولا ينقذ الإنسان من كل تلك التعاسة إلا التوجه إلى الله، «وإن إلى ربك الرجعى»، «وإن إلى ربك المنتهى».

قيمٌ جميلة يحتاجها العالَم، قادرةٌ على إنقاذ ملايين البشر التعساء وفي الحديث الجميل الذي يُؤَكِّد هذا المعنى، عن أنس -رضي الله عنه-: «أنَّ رجلًا من أهل البادية كان اسمه زاهرًا، يهدي النَّبي ﷺ الهديَّة من البادية، فيجهِّزه النَّبي ﷺ إذا أراد أن يخرج، فقال رسول الله: إنَّ زاهرًا باديتنا، ونحن حاضروه. وكان رسول الله ﷺ يحبُّه، وكان رجلًا دميمًا، فأتاه رسول الله ﷺ وهو يبيع متاعه، فاحتضنه من خلفه، ولا يبصره الرَّجل، فقال: أرسلني، مَنْ هذا؟ فالتفت، فعرف النَّبي ﷺ، فجعل لا يَأْلُو ما ألصق ظهره بصدر النَّبي ﷺ حين عرفه، وجعل رسول الله ﷺ يقول: من يشتري العبد؟ فقال: يا رسول الله، إذًا والله تجدني كاسدًا، فقال رسول الله ﷺ: لكن -عند الله- لست بكاسد. أو قال: لكن -عند الله- أنت غالٍ».

بهذه البساطة، يتحول هنا هذا العبد الذي لا يساوي شيئًا عند الناس إلى شخص غالٍ ليس عند أي أحدٍ ولكنه غالٍ عند الله، خالقِ السماوات والأرض، فما قيمة رأي الناس وحكمهم بعد هذا! وما الذي يضرك إذا كنت عند الله غالٍ؟!

وأخيرًا هذا لا يعني أن تستسلم ولا تبذل جهدك ولا تأخذ بالأسباب، ولكن انظر معي إلى هذا الحديث الجميل الذي يضع الأمور في مواضعها ولا يكلفك فوق طاقتك ولا يلومك على ما ليس في يدك: «إن الله لا يلوم على العجز ولكن عليك بالكيس فإذا حزبكَ أمر فقل حسبي الله ونعم الوكيل».

والعجز هو القعود وعدم الأخذ بالأسباب والتراخي وعدم حمل المسؤولية. هذا ما يلومك الله عليك ويحاسبك على اختيارك العجز وقد أوصى النبي ﷺ بدعاء، روى البخاري عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: كنت أخدم رسول اللَّه ﷺ كلما نزل، فكنت أسمعه يكثر أن يقول: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ».

فكان رسول الله ﷺ يكثر من الاستعاذة من الهم والحزن وبقية هذه الأمور.

والهم: هو انشغال النفس واضطراب القلب لتوقع مكروهٍ يقع في المستقبل. والحزن: تألم القلب والنفس لأمرٍ مكروهٍ وقع بالفعل.

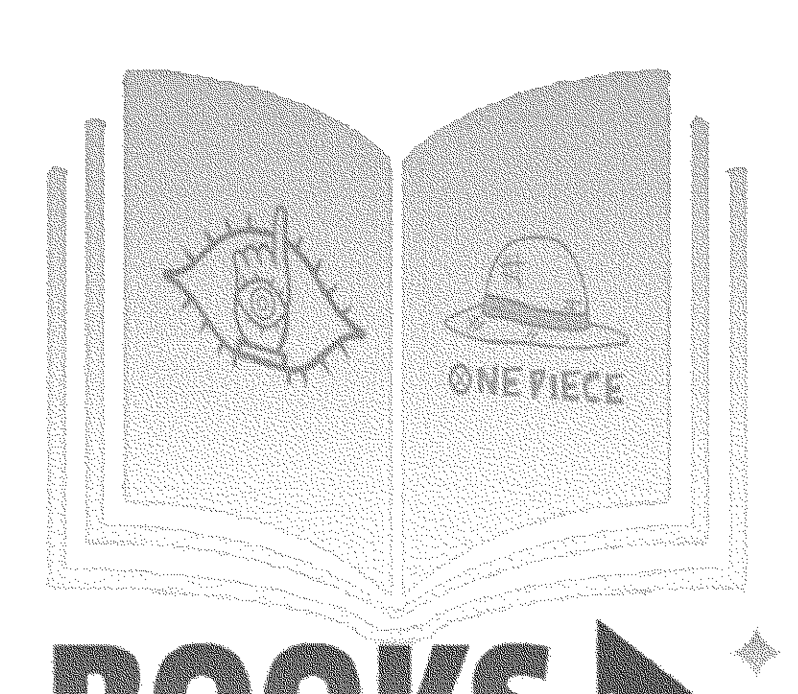
وقد علَّم النبي ﷺ أمته أن تتعوذ من الهم والحزن كلما هي أمست وإذا هي أصبحت؛ وذلك لما فيهما من شدة الضرر على

بدن المرء وعقله، وقلبه ونفسه، ودنياه ودينه. فهما يشوشان الفكر، ويشغلان القلب، ويثقلان البدن، ويذهبان قواه، ويُقعِدان عن العمل، ويفوِّتان على العبد الكثير من الخير، ويشغلان الفؤاد والنفس عن الطاعات والواجبات، ويصيبان المرء بالإحباط واليأس والتشاؤم.

فإذا تشاءم الإنسان ضاق صدره، ويئست نفسه، وجمد فكره، وفترت همته، وجلس عن الحركة، وقعد في بيته قعود اليائسين، وأصبح هلوعًا يفزع من كل حادثٍ، ويغضب لأدنى سببٍ، ويشكو من غير علةٍ، ويمرض من غير داءٍ، ولا يرى شيئًا في الحياة يستحق الحياة، فكأنه يموت قبل أن يأتيه الموت.

فهذا العجز المنهيُّ عنه؛ لأنه يُقعد الإنسان عن التحرك، أما الكيْس فهو الأخذ بالأسباب وبذل الجهد وفعل كل ما في وسعك وطاقتك لا تدخر جهدًا أبدًا بل افعل كل ما في وسعك، ولكن في نهاية الأمر سيحزبك (يغلبك) بعض الأمور، لن تستطيع أن تصل إلى كل ما تشتهي، ستصدم أحيانًا أحلامك الجميلة على صخور الحياة الصلبة. وإذا كنت من محبي خطاب التنمية البشرية الذي يقدس الأنا ويخبرك أن بإمكانك فعل أي شيء، وأي نتيجةٍ مغايرةٍ فليست بسبب أي شيء إلا أنت؛ لأنك وحدك من تملك زمام الأمور، فعندها ستيأس وربما وصلت إلى اكتئاب. أما هاهنا يخبرنا

النبي ﷺ أنه حين يصيبك هذا وتفشل في بعض الأمور حينها تقبل أن هذا طبيعيٌّ وأن سنة الحياة هي التقلبات، فحينها لا تيأس بل استعن بالله ولا تعجز وقل حسبي الله ونعم الوكيل واطلب من الله أن يعينك.



أثر الحياة الاستهلاكية

على النفس



أذكر وأنا في التاسعة من عمري كان بجوار المنزل الذي أعيش به أرضٌ شاسعةٌ بلا مبانٍ ولا سياراتٍ ولا زحام، فقط فراغ.

كنا نذهب لنلعب بالساعات الطوال لا نشعر أبدًا بالملل، نستنزف طاقتنا في اللعب لكن نفوسنا تُبنى وتقوى، لم يمضِ العديد من السنوات حتى بدأت تتسع رقعة المباني، وتقل مساحات اللعب، وفي نفس الوقت كان هناك شيءٌ آخر يتسع بالتساوي، ويظهر بقوة، الألعاب الإلكترونية، ووسائل التواصل الاجتماعي. فكانت النتيجة الحتمية أن مساحة اللعب تقلصت إلى أن انتهت تمامًا.

تيم كاسر (Tim kasser) هو باحثٌ نفسيٌّ أمريكيٌّ مهتمٌ بالبحث في القضايا المرتبطة بالقيم البشرية، يحكي نفس

المشهد تمامًا، فحين كان صغيرًا كان بجواره شاطئ خالٍ من أي شيءٍ إلا من لعب الأطفال ومرحهم، إلى أن استُبدِلَ بهذا الشاطئ مولًا تجاريًّا، ثم بدأت تتحول معه الكثير من الأشياء، فبعد أن كان حلم الأطفال هو الأماكن الشاسعة والمرح بلا قيود، وكان أكثر ما يودون شراءه هو دراجةٌ ينطلقون بها، أصبح حلم تيم كما هو حلم كل الأطفال معه؛ شراء كل هذه الألعاب في متجر الألعاب في المول.

إذا سألت أي طفلٍ عن معنى السعادة بالنسبة إليه، فسيكون رده بالتأكيد هو الكثير من الشراء والاستهلاك.

لو أردنا أن نصف العصر الذي نعيش فيه الآن بكلمةٍ واحدةٍ فستكون بالتأكيد «الاستهلاك»، إننا نعيش في عصرٍ استهلاكيٍّ بامتياز، فالسعادة تعني الاستهلاك والحصول على الكثير من الأشياء، وإذا أردت المزيد من السعادة فعليك بالمزيد من الاستهلاك، وهو عصرٌ يخلق فيك كما قال جان جاك روسو «رغباتٌ لا نهائية»، فمتى تستطيع أن تقول إنك وصلت إلى الحد الكافي من الاستهلاك وأنك لا تحتاج إلى المزيد من الأشياء؟

الإجابة بكل بساطةٍ أن هذا لن يحدث، لن يأتي هذا الوقت الذي تشعر فيه بالكفاية والاستغناء، لأنه دومًا هناك الجديد، وبالطبع

الرسالة التي تصل إليك في كل وقتٍ أنك تحتاج إلى المزيد لتصل إلى السعادة، سيدي أنت لا تملك هذه السلعة الرائعة؟ يا للأسف لقد فاتك الكثير، ربما كل ما أنت فيه من غمٍ وهمٍّ بسبب أنك لم تشترِ سلعتنا الرائعة.

الاستهلاك لا يتوقف على شيءٍ واحدٍ أو مجالٍ واحد، فهناك عددٌ لا نهائيٌ من السلع في كل نواحي الحياة، وكلهم ينادي عليك أن هَلُمَّ إلينا فهنا السعادة، ويصرفون الملايين على الدعاية والإعلان لإقناعك بهذا.

ولكن هل تدري كيف بدأ هذا السُّعار الاستهلاكي؟

في كتاب الغرب والعالم يتكلم كافين رايلي عن هذا الأمر فيقول:

«إن قدرة مجالين اثنين فقط، هما: العلاقات العامة (PR) والإعلان، على التلاعب بآراء الناس، والتأثير في القرار الفردي مع التظاهر بتوسيع عالم الاختيار الفردي هي قدرةٌ هائلةٌ -يقصد أنهم يبيعون وهم الحرية ويعطونك شعورًا زائفًا بالاختيار الحر-.

يكفينا أن نتأمل أمثلةً قليلةً مستقاةً من خبرات الحياة العملية لأحد العاملين في هذه الفنون الجديدة في الثلاثينيات، وهو إدوارد دل بيرنيز، لنجد فيها ما يغني عن مجلدات. يشرح بيرنيز في مذكراته كيف ساعد جورج واشنطن هل، بشركة الدخان الأمريكية

على حث النساء على التدخين، قام بيرنيز بناءً على مشورة محللٍ نفسيٍّ كان يرى أن النساء يتصورون أن السجائر كأنها مشاعل الحرية، فعَدَّ موكبًا تسير فيه المدخنات في عيد الفصح في نيويورك عام ١٩٢٩، وجعل سكرتيرته ترسل تلغرافات لثلاثين من الفتيات من عُلية القوم في المدينة، وهذا نصه: (من أجل المساواة بين الجنسين، من أجل مناهضة تحريمٍ آخَرَ مفروضٍ على بنات جنسنا، قررتُ مع غيري من الشابات أن نوقد مشعلًا آخر للحرية، بتدخين السجائر أثناء مسيرتنا في الشارع الخامس يوم عيد الفصح). وقد أثار الحدث ضجةً قوميةً، فنُشِرت صورة النساء بالصحف في أرجاء البلاد، واستجابت النساء من نيويورك إلى سان فرانسيسكو ودخنوا جهارًا، وأدرك بيرنيز أن العادات القديمة المتأصلة يمكن القضاء عليها عن طريق إصدار نداءٍ مثير، تنشره شبكة من وسائل الإعلام.

ولكن هذه ليست دعوة للتدخين فحسب، إنما لتدخين نوعٍ معينٍ من السجائر، هو (لاكي سترايك) ذات الغلاف الأخضر، لتحقيق ذلك كان لا بد من إشعال ثورة خضراء، فأعدت شركة لاكي سترايك تصميمًا شاملًا، ومخططًا إجرائيًّا كاملًا، وحددت أهدافه التفصيلية، ونوع البحث، والاستراتيجية، والموضوعات، والتوقيت اللازم للنشاطات المخططة. فأُعِدت دراسات سيكولوجية عن

تداعيات اللون الأخضر، ونُظِّمَ أهم حفلٍ للمجتمع الراقي حينذاك وكان حفلًا أخضر، وتم شجيع أحد منتجي الحرير على الرهان على اللون الأخضر، فأقام مأدبة لمحرري الموضة، كانت قائمة الطعام خضراء، وكل الطعام أخضر، وقام أحد علماء النفس، فحدثهم عن اللون الأخضر، ثم حاضرهم رئيس قسم الفن بكلية هنتر عن اللون الأخضر في أعمال الفنانين، وبدأت الصحف تبشر بخريفٍ أخضر، وشتاءٍ أخضر، وأنشأ مكتبًا لموضة الألوان، ونبَّه العاملين في حقل الموضة إلى أن الأخضر هو سيد الألوان في الملابس، وفي القطع الكمالية (الإكسسوارات)، وحتى ديكورات المنازل من الداخل، ليس ذلك فقط، بل تم إرسال ١٥٠٠ رسالة إلى مصممي الديكور، وتجار الأثاث تدور حول سيادة اللون الأخضر، وذلك حتى يضمنوا اهتمامهم بالاتجاه الجديد.

فلما اشتدت الحملة، وصار الاتجاه العام موجهًا للون الأخضر، بدأ سائر المنتجين يدخلون الحملة، فأعلن أحدهم عن طلاء أظفار باللون الأخضر، وأدخل آخر الجوارب الخضراء، وبدأت ظهور المعروضات الخضراء في كل مدن أمريكا، وقامت مجلتا فوج وهاربز بازار بتقديم الموضة الخضراء على أغلفتها، وأخيرًا انضمت المعارضة إلى الحملة، فعرضت سجائر كامل (camel) فتاةً ترتدي زيًّا أخضر مقلمًا بالأحمر، وهي نفس ألوان علبة لاكي

سترايك، وهكذا اعترف المنافسون أنفسهم بأن لاكي سترايك هي قمة الموضة.

وهكذا فإن الدعاية تشكل اتجاه الناس، وأنت لا تشعر بأي قيد، بل تشعر بحريةٍ مطلقة، واختياراتٍ متعددة، ولكن في الواقع كل هذه الاختيارات تحكمك حكمًا شديدًا وتحدُّ حريتك وسعادتك وأنت لا تشعر.

وهذه النزعة الاستهلاكية تتأصل عبر الزمن، منذ نزع الطفل من بيئته البسيطة ليجد نفسه أسيرًا لقواعد السوق، فيتحول اهتمامه من الحركة واللعب الحر، والاعتماد على الاتصال المباشر بالأقران، إلى طفلٍ متبلدٍ، كل غايته الحصول على بعض السلع الاستهلاكية، والألعاب التي لا تساعد على نمو عقله واتساع أفقه طبيعيًا. فإن العقل هو جزءٌ في النهاية من الجسد، ورغم ابتذال الجملة الشهيرة بأن «العقل السليم في الجسم السليم» إلا أنها ستظل حقيقةً لا يمكن إنكارها. وفي هذا العالم المحموم بالاستهلاك، الذي تسوقه رغبات رجال الأعمال ويجعلون وقوده أوهام الناس، ينشأ عالمٌ خاضعٌ، وأطفالٌ تشوهت براءتهم ولم يحصلوا على حقوقهم في الحياة البسيطة التي ترتقي بالروح وتصقل العقل. فإن هذا اللعبة لا تظهر فقط عندما نكبر ولا نخضع لها بعدما نستقل بل إن الأمر يتكون منذ الطفولة.

كيف ينشأ حب الاستهلاك فينا؟

يجيبنا على هذه عالمان كنديان في علم النفس أجريا تجربةً على مجموعةٍ من الأطفال.

قسموا الأطفال لفريقين، فريقٍ منهم شاهد إعلانين تجاريين عن لعبةٍ ما، والفريق الآخر لم يشاهد الإعلان، ثم عرضوا على كل مجموعة اختيارًا من اثنين:

أن يختار اللعب مع طفلٍ لطيفٍ وهادئٍ ولا يؤذي، لكن ليس معه اللعبة التي رأوها في الإعلان، أو أن يختار اللعب مع طفلٍ مؤذٍ ومشاغبٍ ولكنه معه اللعبة التي رأوها. فكانت النتيجة أن الفريق الذي رأى الإعلان اختار الطفل المشاغب لأن معه اللعبة التي يريدونها، وهكذا الإعلام يخلق فيك رغبةً عارمةً على فعل شيءٍ ما، فتختار هذا الشيء ولو على حساب سعادتك، ولو على حساب صحتك أو أي شيء، لأنه كما قلنا قد تم تحديد معاني السعادة بعيدًا عن تقديراتك الشخصية، أو اختياراتك الخاصة، بل تمت قولبتها وتقديمها إليك جاهزة، فأنت منقادٌ وخاضعٌ لإرادةٍ تسوقك دون أن تشعر وهي من تحدد ما يسعدك وما يتعسك، وأمام آلة الإعلان والإعلام الجبارة فإن الفرد لا يملك حولًا ولا قوة إلا أن ينساق لها ويستجيب لتوجيهها، يستوي في ذلك الكبير والصغير،

الرجل والمرأة. وبهذا يسهل تغيير الفرد ليس فقط على مستوى التفضيلات الشرائية أو الميل للسلعة المستهدفة، بل يسهل تغيير قيمه واتجاهاته ومنظومته الفكرية بأسرها.

والعجيب في الأمر أنني أجد في نفسي من هذه الأمور حتى وأنا على درايةٍ بها، وبأسلوب السوق إذا نزلت للتسوق، أشعر كأن أحدهم يخدرني، وكأني لا أرى أمامي سلعةً عادية، إنما أرى شيئًا لا أستطيع الخروج إلا إذا اشتريته، ولو تغلبت على نفسي ولم أشترِ، أشعر أن هناك ما ينقصني حقًّا، وأشعر بالضيق.

وقد حكى الدكتور عبد الوهاب المسيري مثل هذا. يقول الدكتور في كتابه رحلتي الفكرية:

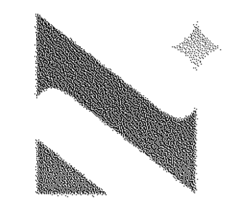
حين ذهبت إلى الولايات المتحدة، ظللت أنا وزوجتي نتبع المعايير التي كانت سائدةً في المجتمع المصري في أواخر الخمسينيات، ومن ضمنها أن لحم الدجاج كان يشمل قمة الهرم الذي ينتظم أنواع اللحوم المختلفة، ولذا كان تناول هذا اللحم يُعد نوعًا من أنواع الترف بالقياس إلى اللحوم الأخرى، ولا أدري سببًا هذا التفضيل ولعله يعود إلى أن الدجاج كان أغلى من اللحوم الأخرى، وظللنا نعيش داخل تصورنا أن لحم الدجاج لحمٌ فاخر، ومما ساعد على ذلك أننا لم نلاحظ أن سعر الدجاج في الولايات

المتحدة منخفضٍ بالنسبة للحوم الأخرى، لأننا لا ننظر إلى الأسعار أنا وزوجتي إلا نادرًا، المهم كان هذا هو حالنا، نعيش داخل أوهامنا المصرية، إلى أن زارتنا صديقةٌ أمريكية، وقالت بطريقة تنم عن الملل أنها ستذهب إلى المنزل لتطبخ لوبيا بيضاء ودجاجًا لزوجها، فانتابني شيءٌ من الشك وسألتها عن السبب في تعبير الملل هذا، ومن خلال إجابتها أدركت أن لحم الدجاج يعد أقل أنواع اللحوم جودة، وأنه يوجد في أسفل الهرم، وأنه لهذا السبب أرخص أنواع اللحوم.

تعجبت في بادئ الأمر من هذا الترتيب الذي يختلف عن نظيره المصري تمام الاختلاف، ولكنه مع هذا أمسك بتلابيبي، ووجدتني لا أتناول لحم الدجاج إلا بسبب الفاقة، أما اللحوم الأخرى، فكنا نتناولها عندما تتوفر عندنا الأموال اللازمة لذلك.

لقد أصبح مذاق الدجاج رخيصًا في فمي، أنا التي كنت أجده لذيذًا للغاية، كنت أضحك من نفسي، ومن تحولي ولكن دون جدوى، فقد حدد لي المجتمع سُلَّم الأولويات في المذاق، واستنبطت النموذج الإدراكي بالرغم مني.

ويكمل الدكتور عبد الوهاب قائلًا:



وقد حدث الشيء نفسه مع شركات الطيران. كنت أحب السفر بالطائرة، لأنه يحقق لي كثيرًا من الهدوء، سواء في المطار أو في الطائرة، إذ لا يمكن لأحدٍ أن يتصل بي، وأقرأ الجرائد، وأتناول قدحًا من القهوة، وأجلس لأتأمل في راحة وسكينة.

وكنت أسافر بطبيعة الحال بالدرجة السياحية، إلى أن رأيت إعلان إحدى شركات الطيران، الذي بدأ يتحدث عن مدى اتساع كراسي الدرجة الأولى، وتظهر صورة راكبٍ مُمددٍ على كرسيه الوثير، مقارنةً براكب الدرجة السياحية، الذي تظهر صورته بعد ذلك وهو يتقلب من الألم في كرسيه، ويلكزه جاره عن غير قصد، منذ تلك اللحظة أصبح السفر بالدرجة السياحية مسألةً مؤلمةً بالنسبة لي، هذا هو حالي أنا المدرك لما حولي الواعي به تمام الوعي، فما بالك بالمواطن الأمريكي الطيب الذي تغرقه وسائل الإعلام يوميًا بسلعٍ جديدة؟!

فتخيل هذا يحدث مع مثل الدكتور عبد الوهاب المسيري ولم يكن الإعلام وقتها قد استفحش مثل هذا الوقت الذي تعيشه! فكيف بنا نحن مع كل ما نتعرض له يوميًّا؟!

فينبغي لك قبل أن تنجرف في النمط الاستهلاكي أن تسأل نفسك ما الذي أحتاجه حقًّا، وأن تجرب النمط المقابل للحياة الصاخبة

المليئة بالاستهلاك وهو الحياة البسيطة، أو ما بدأ يعرف باسم الـ (minimalism)، وهو نمطٌ بدأ ينتشر وأصبحت هناك وثائقياتٌ تتحدث عنه، وهو رد فعلٍ منطقيٌّ على السعار الاستهلاكي الذي انتشر، وتداعياته على الإنسان. وهو باختصار تبسيط الحياة حتى تقتصر على ما تحتاجه فقط ولا تزيد عليه.

وأخيرًا أن تسأل نفسك:

ما الأشياء التي لها قيمةٌ في حياتي وأقدرها حقًّا وليس ما يفرض عليّ؟

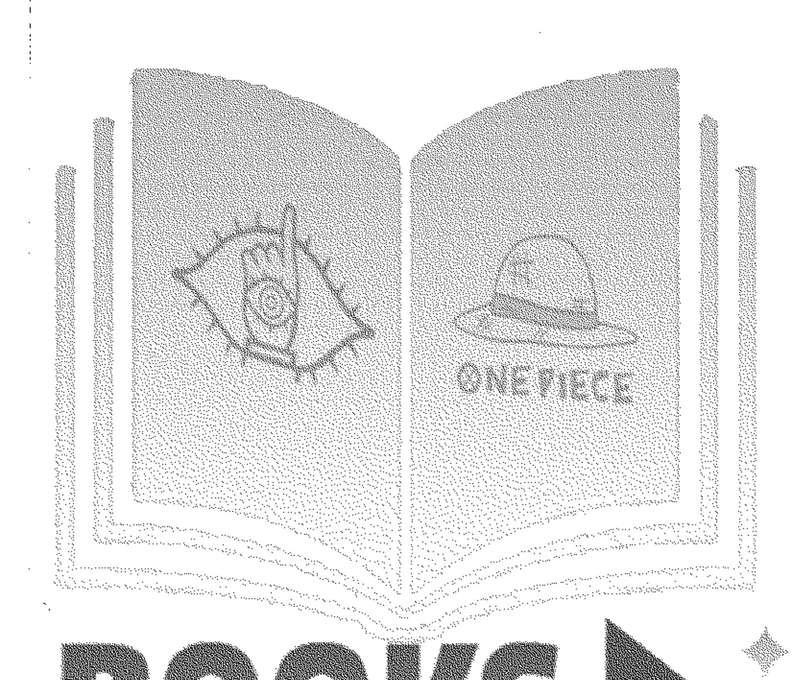
إن سبيل التحرر من هذا الأسر الاستهلاكي، يتمثل في استعادة الفرد لوعيه، أن يقف قليلًا ويتساءل قبل كل خطوة: لماذا أفعل ما أفعل؟ لِمَ سأخرج حافظتي أو بطاقتي الائتمانية لأشتري هذه السلعة؟ هل أنا حقًّا في حاجةٍ إلى تغيير هاتفي المحمول؟ ما المزايا الفارقة والخطيرة التي يقدمها الإصدار الجديد من الهواتف؟ ما الفارق الجوهري؟ ما الذي سيؤثر في حياتي ويغيرها نحو الأفضل إن اشتريته؟ هل يمكن أن أرهق نفسي ماديًا لأن الجهاز الجديد فقط يمتاز بدقة كاميرا أكبر؟ وهل كنت أشعر قبل أن أرى الإعلان أن هاتفي يعاني من مشكلة؟

قِس على هذا المثال كل عملياتك الشرائية، ولا تجعل نفسك لقمةً سهلةً لتجار العقول الذين يعبثون بها، عقلك ملكك أنت وحدك فلا تسمح لأحدٍ بأن يقوم بدورك وأن يحدد لك اختياراتك.

نعم نحن نحتاج إلى الإرشاد دومًا، لكن الإرشاد يكون للقواعد العامة والقيم وطرق النجاح، وليس لتحديد أخص الخصوصيات كاختيار الملابس أو السلع الاستهلاكية، هذا قرارك وحدك. تذكر هذا دومًا، فلا تسمح لأحدٍ أن يدفعك إلى ما يريد هو، لأنك وببساطةٍ من سيدفع ثمن هذا.

إن أحد أهم علامات الأمم المتطورة هي قدرة أفرادها على الادخار. فتذكر دائمًا، أن ادخارك هو الذي سيُغير حقًّا من حياتك، وأن امتلاكك لوسائلك المادية هو ما سيتيح لك أن تحقق مشروعاتك المؤجَّلة، أو شراء حاجاتك الحقيقية والمؤثرة، بعيدًا عن السلع الاستهلاكية التي تستنزف مواردك. وهذه ليست دعوةً للبخل أو الشح، فإن الادخار صفةٌ حميدةٌ دعا الله إليها عبر تأنيبه للمبذرين في قوله الكريم: «إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين» ولو تأملت هذه الآية جيدًا ستجد إشارةً في غاية العجب، لماذا لم يقل الله -سبحانه وتعالى- إن المبذرين يتبعون الشيطان؟ بل قال إنهم إخوان الشياطين؟ لأن الشيطان مقرونٌ دومًا بالغواية، بالفتنة. وهذا ما يحدث للمبذر تمامًا، إنه يسقط في غواية الاستهلاك بلا

غايةٍ إلا من أجل الاستهلاك ذاته، ويا ليت الأمر يقف عند هذا الحد، بل إنه يتجاوز الإضرار بنفسه إلى الإضرار بغيره، فهو باستهلاكه غير المبرر يقدم نموذجًا لغيره ليقتفي أثره ويقتدي بفعله، فينتشر المستهلكون في بيئته إن كانوا يمتلكون القدرة، ويصبح غواية لهم، أو يعجز من حوله عن تقليده فتتولد الأحقاد والحسد في أنفسهم، فيصبح بذلك فتنةً لهم في أخلاقهم ودينهم، ولذلك ربط الله سبحانه بين التبذير وبين الشياطين، فلا تكن شيطانًا يغوي غيره أو يفتنه.



إدمان تعدد المهام

في نفس الوقت



تمر على الإنسان أوقاتٌ يكون فيها نشيطًا جدًّا يستطيع أن يفعل الكثير من الأشياء، ولا يريد أن يهدر جهده، فيضع الكثير من المهام في وقتٍ واحد، فتراه يقرأ وهو يحاول الاستماع لمحاضرةٍ ويكتب قصيدة شعر، كل هذا في نفس الوقت لأنه لا يريد إهدار الوقت، ولكن سرعان ما يفقد كل هذه الطاقة ويكون السرير هو الملجأ الوحيد بعد وقتٍ قليل.

ولكن أين المشكلة، أليس هذا المخ البشري غايةً في قوة الاستيعاب والقدرة على الإنجاز؟

بلى، ولكن يبدو من الأبحاث الحديثة أن المخ البشري ليست لديه القدرة على التركيز على كثيرٍ من الأعمال في وقتٍ واحد. لأن هذا يؤدي إلى تشتت الانتباه غالبًا، أو على الأقل ضعفه. فقد أكدت الدراسات النفسية أن ما يسمى بعملية «توزيع الانتباه» لا يمكن

خلالها الحصول على الانتباه الكامل لأمرين في نفس الوقت، فإذا انتبه الفرد لعملين في نفس الوقت فإن تركيزه يصبح ٥٠ % لكل منهما.

أما التركيز على مهمةٍ واحدةٍ فقط في الوقت الواحد هو من أكثر ما يعين على الإنجاز ويقلل من التوتر والضغط النفسي معًا، كما يقرر عالم الأعصاب دانييل ليفيتين (Daniel levitin) عن أثر تعدد المهام في نفس الوقت (multitasking).

1. زيادة هرمون الكورتيزول (وهو الهرمون المسؤول عن التوتر) مما يؤدي للضغط النفسي الذي يقلل من مستوى تركيزك وفعاليتك.

2. ازدياد معدل حرق الجلوكوز في المخ عن الطبيعي مما يؤدي بعد وقتٍ قصيرٍ لفقدان الطاقة وعدم التركيز.

3. يحدث ما يشبه الإدمان، ولكن كيف؟

إن العقل البشري يحتوي على نواقل عصبية (neurotransmitters) منها الدوبامين، والدوبامين هو المسؤول عن نظام المكافأة، وشعورك بالإنجاز، فأنت بتعديد المهام تُدخل للمخ الكثير من المعلومات الجديدة، وهذا النشاط هو أحد العوامل المحفزة للدوبامين، فيتولد لديك رغبةٌ في تكثير المعلومات دون تركيزٍ ودون تحديدٍ لأولية المعلومات في التعامل معها أو الأكثر

أهمية، فلا يستطيع عقلك بعدها أن يركز على أمرٍ واحد، لأنه لا يعطيه نفس الشعور بالإنجاز، وتتحول من شخصٍ يتعلم ويفهم ما يتعلمه، لشخصٍ مدمنٍ للمعلومات، لا يهمه التركيز ولا الفائدة، إنما فقط الشعور بمتعة المعلومات الجديدة، فتصبح مجرد محصِّل، مثل جامع تُحفٍ لا يدري قيمتها، أو كشخصٍ يقرأ عشرات الكتب ولا يعرف عما تتحدث، أعزك الله يصبح الفرد ساعتها مجرد حمارٍ يحمل أسفارًا، فهذا الإدمان لجمع المعلومات دون فهمٍ أو انتباهٍ لمحتواها يحوله إلى مجرد مدمنٍ لا يشعر بمتعةٍ حقيقيةٍ ولا يحقق فائدةً مادية، وهذا مما يضعف تركيزك وتفقد أهم شيءٍ في المذاكرة والعلم وهو فائدته وثمرته.

على الهامش: كان قد أشار الدكتور عبد الوهاب المسيري لهذا الأمر وأطلق عليه «الذئب الهيجلي المعلوماتي»، أي كأن الإنسان بداخله ذئبٌ يكاد يفتك به يدفعه دفعًا لقراءة كل شيء، حتى كتب المسيري أنه كان يقرأ كل ما تقع عليه يده حتى تمنى أن يقرأ كل ما أنتج البشر.

هنا تحول الفرد من راغبٍ في المعرفة إلى راغب في العملية المؤدية للمعرفة ذاتها. مثل شخص لا يحسن الرسم لكنه يحب أن يمسك بالفرشاة فقط. فماذا ستكون النتيجة؟ مجرد لوحاتٍ مشوهةٍ ولطخاتٍ للألوان بلا ذوقٍ ولا جمال.

عالم الأعصاب من جامعة MIT إيرل ميلر (earl miller) أجرى تجربةً على مجموعةٍ من الأشخاص، كان المطلوب منهم أن يركزوا ويعيدوا ترتيب الألوان التي تظهر أمامهم، وفي نفس الوقت كان يُجري فحصًا على المخ باستخدام جهاز رسم المخ (EEG)، فوجد أنه من المستحيل التركيز على أكثر من شيءٍ أو شيئين في نفس الوقت، وأننا حين نحاول التركيز على أكثر من شيءٍ في نفس الوقت فإننا ننقل تركيزنا سريعًا من شيءٍ لآخر.

إدوارد هالويل (Edward hallowel) طبيبٌ نفسي يوضح أن السبب هو أنك تتجاهل الموضوع الذي تحاول فهمه لمدة ثوانٍ قليلة، وتنقل تركيزك بالكامل لموضوعٍ آخر، والنتيجة هي قلة التركيز وضعف الإنتاجية.

فالنصيحة إذًا أن تركز جهدك وطاقتك على أمرٍ واحد، تنتهي منه ثم تنتقل لما يليه وهكذا.

إن المعرفة مثلها مثل أي شيء، بناءٌ فوق بعضه، وخطواتٌ تراكمية، فكي تستفيد من قراءة كتابٍ لا بد أولًا أن تتعلم القراءة، ولكي تُجري عمليةً حسابيةً لا بد أولًا أن تتعلم الأرقام والعلاقات الرياضية، خطوةً ثم خطوةً أخرى تليها أو تترتب عليها. وهكذا عليك أن تركز ذهنك وتوجه انتباهك لعمل محددٍ فتنجزه على أكمل وجهٍ ثم تنتقل إلى العمل الذي يليه، وبذلك يكتمل بناؤك على

أساسٍ متينٍ وقواعدَ ثابتة. أما الذي يعمل كل شيءٍ في نفس الوقت فإن بناءه سريع الانهيار.

ولكن هناك شكلٌ آخر من أنواع تعدد المهام قد يكون مفيدًا:

دراسةٌ بريطانية تم نشرها على (lancet journal)، تقول إن الرسم بشكلٍ عشوائيٍّ بينما تمارس مهمةً أخرى يساعد على التركيز ويقلل من التوتر؛ وهذا لأنها تُفعّل شبكةً عصبية في المخ وتقوي التفكير، ترسم بشكلٍ عشوائيٍّ وبلا تركيزٍ مع ما تفعل.

دراسةٌ أمريكية أيضًا تقول إن الأشياء العشوائية التي نفعلها بلا تركيزٍ كالكرة التي نقبض عليها أيدينا ونتركها أو تكتكة القلم يقلل من الشعور بالتوتر، بل هذا أيضًا ينشط الذاكرة. دراسةٌ بريطانية نُشرت في ٢٠٠٩ وجدت أن الأشخاص الذين يستخدمون القلم بشكلٍ عشوائيٍّ أثناء المذاكرة كان تذكرهم أفضل بنسبة ٢٩ % من الآخرين. وهذا لا ينافي الفكرة الأولى، فإن هذه الأبحاث كلها تصب في اتجاهٍ واحد، وهو خفض مستوى التوتر، وتنشيط العقل، فيمكن أن يكون لديك أكثر من هدف، لكن في الوقت الواحد ركز على عملٍ واحد.

كيف نرتب أولوياتنا؟

حينما تتراكم علينا المهام ولا ندري ماذا نفعل ولا كيف نبدأ، فغالبنا يتحول لحالة (autopilot) أو الطيار الآلي، لا يتوقف ليرتب أولوياته، ولا ما الذي ينبغي أن يعطيه وقته مما يزيد التوتر والضيق، لذا فإن الهدف الأول قبل أن تحدد ما تبدأ به هو أن تنظر لما بين يديك نظرةً موضوعيةً وليست عاطفية! ولكن كيف؟ وماذا تعني بالنظرة الموضوعية؟

في دراسةٍ مشتركةٍ بين بريطانيا وأستراليا عام ٢٠١٦، أعطى الباحثون للمشاركين في الدراسة مشروعين لإنجازهما، أحدهما يبدو بشكلٍ جيدٍ ومنتظم، والآخر يبدو أنه أقل فرصةً في أن يتم إنجازه، ولا يبدو بشكلٍ جيد.

التجربة كانت مكافأتها بسيطةً فقط عشرة سنتاتٍ لإنجاز المشروعين، ونصف المكافأة لإنجاز أحدهما، ولأن مؤسسي الاختبار يعلمون أن نسبة نجاح المشروع الثاني الصعب تصل إلى ٢٠ % فقط، بينما نسبة النجاح في المشروع الأول تصل إلى ٨٠ %، مما يعني أن غالب الناس سيختار الأسهل، ولكنهم فرقوا المشاركين إلى فريقين: الفريق الأول تم إخباره أنه سيجني المال إذا أتم المهام بنجاح، بينما الفريق الآخر تم إخباره أنه سوف

يخسر المال إذا لم يتم المهام. والفرق واضح؛ فالتحفيز للفريق الأول تحفيزٌ للمكسب، أما الفريق الآخر تخويفٌ من الخسارة.

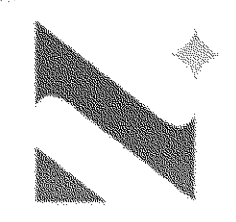
فوجدوا أن الفريق الأول أتموا المهمة بنجاحٍ وفازوا بالجائزة، بينما الفريق الآخر وضع سيناريو الخسارة من البداية وانتهى بالفشل في المشروعين.

يقسم علماء النفس الأهداف لنوعين:

١-Approach goal: وهو السعي لتحقيق نتيجةٍ إيجابية، مثال: سوف أبدأ في اتباع حميةٍ لأصل إلى الوزن الصحي وأحافظ على نفسي.

٢-Avoidant goal: هو الهروب من النتائج السلبية، مثال: لا بد أن أبدأ في الحمية لأن شكلي قبيحٌ وسأصاب بالأمراض.

دراسة بريطانية عام ٢٠١٤ وجدت أننا نشعر بالتوتر والقلق، حينما نركز على الهدف التجنبي (Avoidant goal)، فإذا استطعت أن تعيد صياغة هدفك للوصول للنتائج الإيجابية بدل الهروب من النتائج السلبية فستجد أثر ذلك في تحفيزك وأنت تنجز مهامك.



استخدم مخيلتك

من الصعب عند تراكم الضغوطات والمشكلات وضيق الوقت أن نحدد أولوياتنا بسهولة، هذا بسبب المشاعر المضطربة والتوتر وعدم القدرة على التركيز، لذا فإن دراسةً أميركيةً اقترحت فكرة الفصل الشعوري (emotional distancing)، وهو ببساطةٍ محاولة فصل أنفسنا شعوريًّا عن الموقف الذي نعيشه، ولكن كيف؟

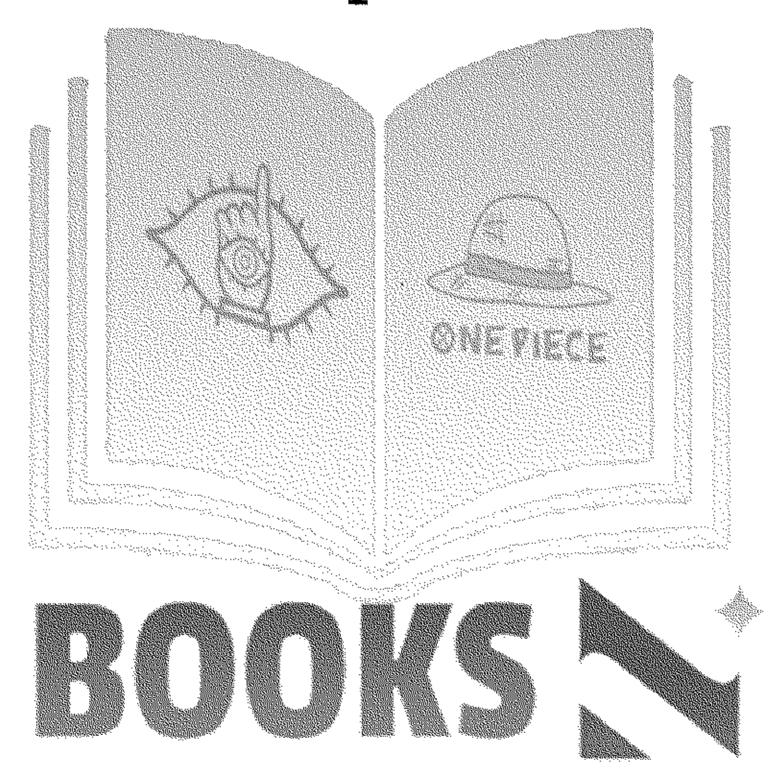
عن طريق التخيل:

1. تخيل فصلًا زمنيًّا: تخيل بعد عشر سنين من الآن، ستظن أن الأولوية كانت لماذا؟
2. تخيل فصلًا اجتماعيًّا: لو أن الذي مكانك شخصٌ غريب، ماذا ستظن الأولوية؟
3. لو كان هذا الموقف خيالًا: لو أن هذا الموقف ليس حقيقيًّا، بل مجرد خيال، ماذا ستظن الأولوية؟

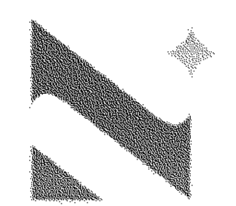
وفي النهاية عليك بترتيب المهام حسب أولوياتها، فلنفترض أن المهام المهمة تعطيها «أ» وهذه هي التي لها الأولوية، ثم «ب» وهكذا.

بهذه الطريقة لن تتنقل بين المهام بل تنجز الأهم فالمهم. وهذا هو الذي يحدث الفرق بين الأشخاص.

قوة الإرادة



أذكر وأنا في الصف الثالث الإعدادي أنني حضرت محاضرةً في التنمية البشرية، وكان المحاضر يتكلم عن قوة الإرادة، وأنك تستطيع فعل كل شيء، وأن خططك يمكن أن تتحقق دون أن يُعيقها أي عائق، وأنك قادرٌ على الدوام. كان من التمارين التي أراد أن نقوم بها لنقتنع تمامًا أننا نستطيع وأننا نملك قوة إرادةٍ لا نهائية، أن نقف جميعًا ونفرد أذرعنا كأننا سنحلق، ثم نلف أيدينا لأقصى ما نستطيعه، ثم سألنا هل ترون أن هذا أقصى ما يمكن أن تصلوا إليه، إليكم المفاجأة، أغمضوا أعينكم، تخيلوا أنكم تلفون أيديكم إلى مكانٍ أبعدَ مما وصلتم إليه، أنت تستطيع أن تفعل هذا، والآن افتحوا أعينكم، وجربوا مجددًا، والغريب أنني وصلت إلى نفس المستوى وأخذت بالضحك في سري، ورغم أنني كنت أصغر



من في القاعة إلا إنني أيقنت بأن هذا كله عبث، وتركت المكان وذهبت بعيدًا عن التنمية البشرية وهذا الهراء الذي حكيته.

فلنذهب لما يقوله العلم عن قوة الإرادة وطبيعتها. حين نتعرض لضغوطاتٍ شديدةٍ ومتتالية، نميل لاتخاذ قراراتٍ خاطئة، وأفعالٍ خاطئة، مثلًا في الضغط الشديد يلجأ كثيرٌ من الناس لعادات خاطئةٍ أدمنوها، أو يعوضون هذا الضغط بالإفراط في الأكل أو غيره، هل تساءلت يومًا عن سبب هذا؟

الضغط النفسي -كما قلنا من قبل- يحفز رد الفعل الذي يُطلَق عليه (fight or flight mode)، أي أنك تشعر بالخطر ويصبح لدى جسمك أحد اختيارين، إما الهروب وإما المواجهة، ولكن هذا يعني أن الدم الذي يصل إلى المراكز الدماغية المسؤولة عن التفكير العميق واتخاذ القرارات، يقل (prefrontal cortex)، ويزيد توجيه الدم للـ(amygdala) فتشعر بالخطر، ولا تستطيع التفكير بهدوءٍ وتلجأ للعادات الخاطئة وتترك الأشياء المهمة هروبًا من هذه المواجهة المخيفة.

ولكن بعض الناس يحاول أن يجاهد هذا الشعور ويفعل الأمور المهمة، وهو ما يستنزف قوة الإرادة لدى الشخص لأنها محدودة، فقوة الإرادة يشبهونها بالعضلة، لها طاقةٌ محدودة، وهناك ما

يستنزفها ويصل بها إلى حدٍ لا تستطيع معه السيطرة، ولكنها أيضًا كالعضلات يمكن أن تُمرَّن ويتم بناؤها وتقويتها.

روى بومستر (roy baumeister)، عالم نفسٍ أمريكي وهو من رواد الدراسة في قوة الإرادة، وصاحب نظرية يطلق عليها (Ego depletion)، أو «استهلاك الأنا» يقول:

«إن مقاومة القرارات الاندفاعية، ومواجهة الضغط النفسي يحتاج إلى طاقة، وإذا صار مخزون الطاقة لدينا قليلًا جدًّا، نجد أن قدرتنا على البقاء حازمين أمرٌ صعبٌ جدًّا، إلى أن نأخذ بعض الراحة».

وهذا ما تخبر به الكثير من الدراسات:

في دراسة بومستر عام ١٩٩٨، تم تقسيم الأشخاص إلى مجموعتين ليحلوا قطعة من البازل الصعبة، مع وجود مجموعةٍ من حلوى الكوكيز.

مجموعةٍ طُلب منها أن تقاوم أكل الحلوى وتأكُل الفجل.

والمجموعة الأخرى سُمح لها أن تأكل الحلوى.

الأشخاص الذين طُلب منهم أن يقاوموا قطعةً من الحلوى ويأكلوا الفجل استسلموا بعد ٨ دقائق فقط، بينما المجموعة الأخرى التي أكلت الحلوى استمروا لمدة ١٩ دقيقة.

في ٢٠١٠ دراسةٌ أمريكيةٌ أُجريت على مجموعةٍ من المتسوقين الفقراء الذين كان عليهم اختيار خياراتٍ صعبةٍ حول ما الذي يستطيعون تحمل شرائه، وكان هؤلاء الأشخاص أكثر عرضةً لأكل وجباتٍ غير صحيةٍ أثناء التسوق.

فهذا يعني أن قوة الإرادة كالعضلة، تُستنزف بمقاومة الإغراءات، بالضغط على نفسك لتكمل بالرغم من الإحباط، وأيضًا بالتكيف مع الضغوطات، ومحاولة السيطرة عليها.

كيف نحافظ على قوة الإرادة وندربها؟

1. الإيمان بقدراتك:

دراسةٌ نشرت في ٢٠١٠ من جامعة ستانفورد لبحث مبدأ الـ (Ego depletion) وجدت أن المجموعة التي تم إخبارها مسبقًا أن قوة الإرادة محدودة، كانوا أكثر احتمالية لإظهار ضعف الإرادة، بينما المجموعة الأخرى لم يتم إخبارها مسبقًا بذلك أظهروا المزيد من الإرادة.

كان رد العالم الأمريكي روي بومستر أنا هذه المحاولة تصلح مع الدرجات القليلة من الاستنزاف والضغط، لكن الأشخاص الذين يتعرضون لضغوطاتٍ شديدةٍ واستنزافٍ أكثرَ يحتاجون لبعض

الراحة قبل أن يُقْدِموا على تغييراتٍ كبيرة، فهو يرى أنك فقط إذا كنت تشعر بضغطٍ قليلٍ قد ينفع هذا المبدأ من الإيمان بقدراتك.

في رأيي الشخصي أن هذا الأمر يحتاج إلى تفصيل؛ فأنا أؤمن تمامًا بهذا المبدأ «محدودية القدرة البشرية»، وأننا في كثيرٍ من الأحيان حين نعطي أنفسنا قوةً مبالغًا فيها عن الواقع فإن هذا يوصلنا إلى الإحباط واليأس، ولكن في نفس الوقت هناك الكثير من الناس قد يفهم هذا الكلام فهمًا خاطئًا ويتحجج دومًا بمحدوديته، لكن الدراسات أيضًا تشير كما سنذكر في فصل المرونة النفسية أن العقل البشري مرن، وأن وضع التحديات لنفسك يساعدك على النضج، ويعطيك المزيد من المرونة. فالحاصل أن مبدأ محدودية قوة الإرادة هو مبدأ صحيح، وكلما زاد الضغط عليك قلت إرادتك، لكن عن طريق تحويل المهام التي عليك لتحديات، وكلما أنجزت تحدٍ تنتقل لتحدٍ آخر، فإن هذا سيعطيك المزيد من القوة والصبر.

الأمر الآخر أن هذا المبدأ يدفعك لترتيب أولوياتك وليس للتقصير والاعتقاد أنك ضعيف، فإذا كانت قوة الإرادة محدودة، فلتبدأ بالمهمات الصعبة أولًا لتنجزها، وحاول أن تعطي تركيزك وقوتك لأمرٍ أو أمرين فقط؛ فإن الجوانب التي تحتاج إلى إصلاحٍ في حياة الإنسان كثيرةٌ والطاقة والوقت محدودان، فأنت تسعى دومًا لإصلاح نفسك، وترضى عن ضعفك، فلا تُزِدْ الحمل عليك

فتنهار، فتصلح جانبًا من جوانب حياتك وتصبر حتى يصير سهلًا عليك ثم تصلح الآخر وهكذا، وما دمت في طريق إصلاح نفسك فأنت على خيرٍ -وإن تأخرت- المهم ألا تترك الطريق.

2. التدريب:

دراسة نشرت في ٢٠١٠ بواسطة عالم النفس مارك مورافين (mark muraven)، درست الناس الذين يحاولون أن ينقطعوا عن التدخين. ووجدت أن الأشخاص الذين قضوا أسبوعين يتمرنون على أفعالٍ صغيرةٍ لكن منتظمة من محاولة ضبط النفس، وتقوية الإرادة، كانوا أكثر نجاحًا في الانقطاع عن التدخين من الأشخاص الذين لم يفعلوا هذا. مجرد التمرين على أفعالٍ بسيطةٍ منتظمةٍ من محاولة ضبط النفس والتدرب على تقوية الإرادة يقوي عضلات الإرادة لديك.

3. حافظ على أوقاتٍ للهدوء والسكينة:

الضغط النفسي والتوتر من الأشياء التي تستنزف قوة إرادتك، وتضعفك في أسرع وقت، فكي تحافظ على إرادتك لا بد أن تخلق لنفسك أوقاتًا من الهدوء والتأمل والسكينة، تنظر إلى السماء في صمتٍ، تذكر الله عز وجل، كل هذا وأنت تراقب أفكارك ولا تحكم عليها، دعها تذهب وتأتي دون حكمٍ.

والآن دعني أخبرك بأكثر المحفزات التي تضعف التحكم في النفس حسب دراسةٍ أمريكيةٍ عام ٢٠١١:

1. **المزاج السيئ**، في الأوقات التي نشعر فيها بالضيق نميل لتصور عدم جدوى أي شيء، فما الفائدة من كل هذا التعب والمقاومة في آخر الأمر؟! ثم تنهار دفاعاتك وتفقد السيطرة على نفسك.

2. **السماح بتساهلٍ بسيط**، مثل هذا الشاب الذي أقلع عن التدخين لمدة ٤٠ يومًا، ثم في يومٍ ما قال إنها سيجارةٌ واحدةٌ لن تضرني بشيء، نعم لن تضرك، لكنها ستضر إرادتك وتضعفها، بالطبع هذا لا يعني أنك تعود إلى الصفر حتى لا تيأس، لكن أيضًا لا تتساهل، وتَذكَّر دومًا هدفك من هذا التعب والمجاهدة.

3. **الصحبة**، نعود لمثال التدخين، كم من شابٍ أقلع عن التدخين لشهور، ثم في وسط صحبته المدخنين لم يستطع أن يمتنع وعاد مجددًا. الإنسان يتعلم بالمشاهدة، وبلا كامل إدراكٍ منك حينما تكون مع رفقةٍ فإنك تتأثر بهم حتميًا، وقد قال النبي ﷺ: «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل».

الشاهد أنك في هذه المواقف الثلاثة: المزاج السيئ، والصحبة، ولحظات الضعف، تحتاج إلى أن تُذكِّر نفسك بالهدف من المقاومة،

بكل ما فعلته حتى تصل إلى هذه المرحلة وأن تُذكر نفسك أن هذه المتعة وقتيةٌ وستريحك قليلًا لكن ستتعبك كثيرًا، وأن تصبر حتى تتجاوز هذا الوقت الصعب.

وهذا ينقلنا للحديث عن أمرٍ لا يقل أهمية وهو:

مواجهة أو بناء العادات وقوة الإرادة:

لا أُحصي عدد الناس الذين أعرفهم كانوا قد بدأوا في اتباع حميةٍ معينة، أو بدأوا ممارسة الرياضة وكانوا متحمسين مقبلين، ثم لم تمر بضعة أيامٍ حتى استسلموا وتركوا ما كانوا يعملون.

هل فكرت يومًا لِمَ يحدث هذا لك؟

من أكثر الأشياء استنزافًا لقوة إرادتك هي مقاومتك لعادةٍ قديمةٍ خاصةٍ حينما تتراكم عليك الضغوطات، أو حتى بناء عادةٍ جديدة، فكما قلنا من قبل إن قوة إرادتك محدودة، والعادة في أولها سواءٌ كانت عادةً جديدةً تبنيها أو عادةً قديمةٍ تهدمها، تكون أصعب، ثم تعتادها وتكون سهلةً لا تستنزف من رصيد الطاقة.

في أوقات الرخاء أكثر الناس يعتقدون بقدرتهم على بناء عاداتٍ جديدة، ومواجهة العادات القديمة، وتحقيق الأهداف، ويصلون بالفعل لمرادهم.

المشكلة تكمن في وقت الضغط والتوتر، هرمونات التوتر تستنزف طاقتك وتؤثر على تفكيرك.

عام ٢٠١٢ تم تقديم بحثٍ أُجري في ألمانيا على ٦٩ شخصًا، إذ قام الباحثون بتقسيمهم لمجموعتين، وحقن المجموعة الأولى بدواءٍ وهمي (placebo)، ليس له تأثيرٌ معروف، بينما تم حقن المجموعة الأخرى بهرمونات الضغط النفسي (stress hormones)، ثم خاضوا مجموعةً من الاختبارات بحيث إذا نجحوا يمكنهم الحصول على مكافأة، ثم قاموا بعمل مسحٍ لمخ المشاركين، فوجدوا الآتي:

- المجموعة التي حُقنت بدواءٍ وهمي أظهرت نشاطًا صحيًا في منطقة المخ المسؤولة عن التفكير والتخطيط واتخاذ القرارات المنظمة (prefrontal cortex).
- المجموعة التي حُقنت بهرمونات التوتر أظهرت خمولًا في نشاط الجزء المسؤول عن التفكير واتخاذ القرارات.

ماذا تعني هذه النتائج؟

تعني أنه في حالة الضغط النفسي والتوتر، لا تستطيع التركيز على الأشياء المعقدة كالتفكير وبناء عاداتٍ جديدةٍ ومقاومة القديمة، ليس ذلك فقط بل الجزء من المخ المسؤول عن السلوكيات التي ترسخت –كالعادات الإدمانية– يزيد نشاطه، مما يزيد من صعوبة المقاومة، فجسدك يعمل ضدك في هذا الوقت.

لكن ما العمل في أوقات الضغط، كيف أتمكن من بناء عادةٍ جديدةٍ، أو ترك عادةٍ قديمة؟

1. **قلل اختياراتك:** إن التردد حتى في أبسط التفاصيل يستنزف طاقتك، ولهذا عليك بتحديد اختياراتك وتقليلها لأقل قدر، مثلًا اختر ملابسك للأسبوع كله ولا تخرج عنهم، وقوفك يوميًّا أمام ملابسك والتردد بين هذا وذاك يستنزف طاقتك، شيءٌ آخرُ إما أن تحدد فطورك وغداءك كل يوم، وإما تحدد وجبةً لكل يوم. اجعل لك يومًا ثابتًا في الأسبوع للعطلة والراحة فهذا يعيد بناء طاقتك ويفيدك أكثر من العمل فيه.
2. **لا تقاوم:** كما تقدَّم في تجربة الفجل والكوكيز، فتخلص من كل المحفزات التي قد تسهل عليك العودة لعادةٍ قديمة، ولا تستهلك الكثير من وقتك لمحاولة المقاومة لأنك بذلك تستنزف طاقتك.
3. **استخدم قاعدة if then**، أي إذا حدث...، فسوف...

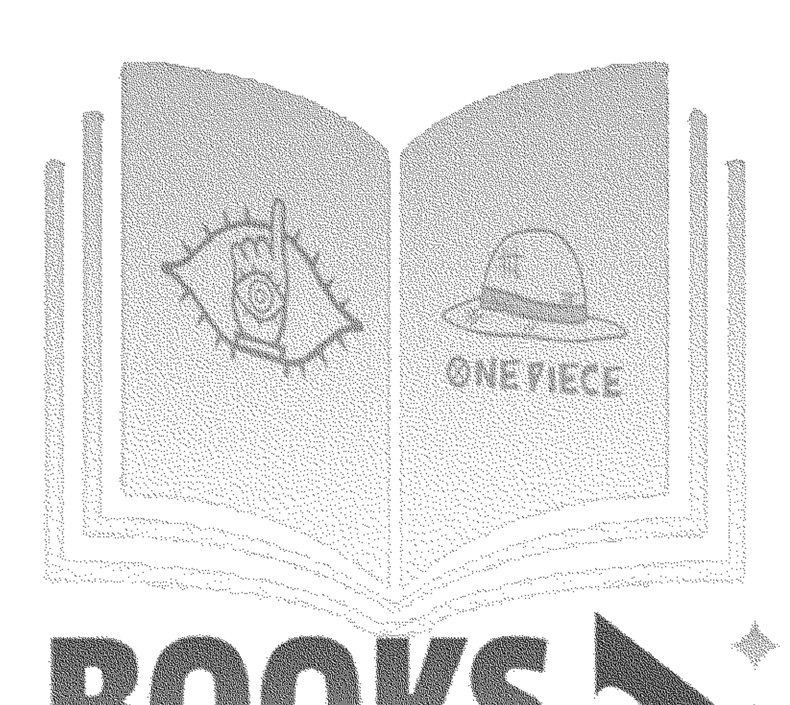
مثال بدلًا من أن تقول سوف أمتنع عن التدخين، قل إذا ذهبت للمتجر، ورأيت السجائر سوف أشتري لبانًا مثلًا. أن تحدد اختياراتك مسبقًا وأن تكون واضحة، إذا حدث كذا سوف أفعل كذا.

وأخيرًا ما المدة التي يتحول فيها سلوكك لعادة، حتى تفعله بلا مقاومة وبسهولة؟

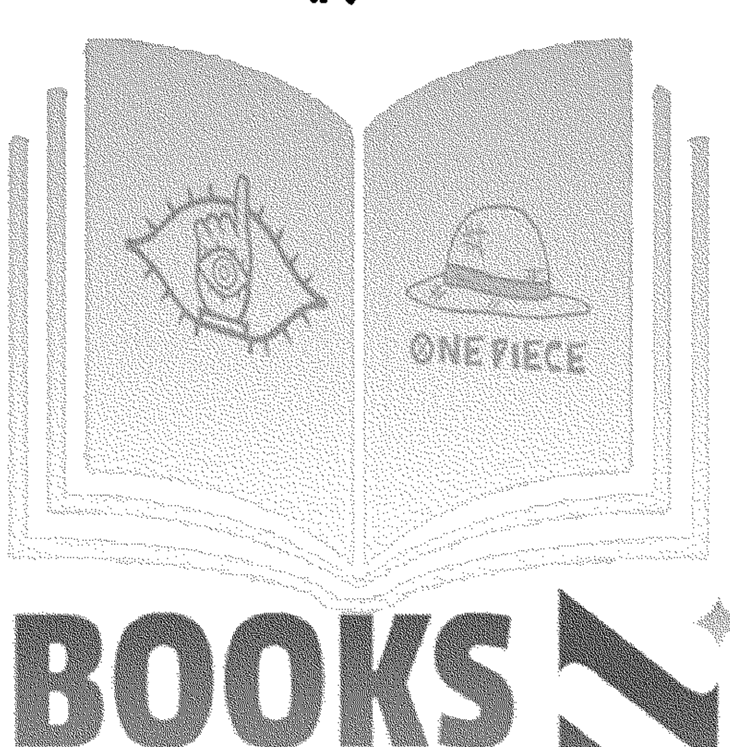
الحقيقة أن هناك العديد من الأبحاث وبينهم اختلاف، لكن هناك دراسةٌ بريطانية ترشح ٦٦ يومًا ليتحول سلوكك لعادة، وقد تطول هذه المدة بتراكم الضغوطات، لكن ارفق بنفسك وإذا بدأت في ترك عادةٍ إدمانية، أو بناء عادةٍ جديدةٍ ووقعت بعد أيامٍ طويلة، فلا تعتبر نفسك تُعيد الطريق كاملًا، بل كل ما في الأمر إنك عدت بضع خطوات، فلا تيأس وأكمل.

فإن بناء العادات الجديدة أو التخلص من العادات القديمة، مثله مثل كل مهارةٍ تتطلب مدةً من الزمن حتى تتقنها. استغربت عندما طالعت جملةً لأحد الصالحين يقول فيها: «لقد كابدت قيام الليل عشرين سنة، ثم صفى لي عشرين سنة»، أي أنه ظل يعاني كي يجعل قيام الليل عادةً سهلةً تحبها نفسه حتى إنه استغرق لذلك البناء عشرين سنة. طبعًا نحن لا نقول هنا إن بناء العادات يحتاج إلى هذا القدر الطويل جدًا من الوقت، فهذه حالةٌ فرديةٌ ولعله كان يقصد فيها الوصول إلى الإخلاص مثلًا. لكن الشاهد من هذه المقولة أن بناء العادات ليس بالأمر السهل الذي يتم دون عزيمةٍ وبذلٍ للجهد، فإن كل منا -ولا شك- كانت له عادةٌ حاول التخلص منها أو عادةٌ حاول أن يكتسبها، وشعر بالمعاناة والجهد،

وإذا سألت أي شخصٍ من النماذج المتفوقة سواء في الرياضيين أو الفنانين أو الأدباء أو رجال الأعمال، فستجد أن كلًا منهم له قصته الخاصة، لكن ستجد عاملًا مشتركًا بينهم جميعًا وهو الجهد الذي بذلوه حتى يكتسبوا عاداتٍ إيجابيةً ويتخلصوا من عادةٍ سلبية. وإن من أكثر الأقوال حكمةً هي هذه المقولة «إنما الصبرُ بالتصبّر»، أي أنك لن تكتسب عادة الصبر إلا بالمبالغة في جهدك وتعمدك الصبر رغم صعوبة الأمر في أوله، ومع الوقت ستألف عاداتك الجديدة الجيدة وتتخلص من عاداتك القديمة السيئة، وتؤسس لحياةٍ مختلفةٍ تصل فيها إلى أهدافك بخطًى ثابتةٍ صحيحة.



التسويف



أنت الآن تجلس أمام المكتب، أمامك ما ينبغي لك فعله، لا شيء يمنعك، ثم تتذكر أن باب الثلاجة لم يُغلق كما ينبغي فتذهب لتطمئن عليه، ثم تكتشف أنك تريد أن تطمئن على معدتك أيضًا، ثم بعد الأكل لا بد من كوبٍ من الشاي لتعديل الدماغ. أنت الآن عائدٌ للمكتب ولم يبقَ لك عذرٌ كي تبدأ عملك، تجلس على المكتب ثم تتذكر أنك لم ترد على صديقك الذي اتصل بك منذ خمس سنوات -وقد لا تكون تُطيقه أصلًا- لكنه بالتأكيد أحبُّ إليك من المذاكرة، ثم بعد الانتهاء تجد أن الساعة الثانية إلا عشر دقائق، وبالطبع لا ينبغي أن أذاكر إلا إذا صارت الساعة الثانية تمامًا، وإذا بك تمسك هاتفك، وحين تتركه تجد الساعة الثانية والربع، وأنت لا تحب الكسور، سوف أنتظر حتى تصير الثالثة وسأذاكر حتى الصباح،

وهكذا وهكذا حتى يحين موعد النوم، فتنام لأنك اجتهدت طوال اليوم، وتستحق المكافأة.

التسويف هو من أكثر العادات انتشارًا عند الناس، وكأي عادةٍ تسيطر علينا وتمنعنا من الكثير من الإنجاز، بل وتحرمنا السعادة الدائمة، وتعوضنا عنها بلذةٍ مؤقتةٍ يعقبها ندمٌ دائم.

معظمنا يدرك تمامًا عواقب التسويف ويعلم أنه ليس بالأمر الجيد، والدراسات النفسية تثبت أن التسويف يؤدي لضعف الاهتمام بالنفس، وضعف الدرجات الدراسية والوظيفية، والكثير من الضغط النفسي ما قد يوصل لاضطرابات القلق والاكتئاب، ولكن معرفة هذا كله لم يجعلنا نمتنع عن التسويف، بل إن هذه المشاعر السلبية قد تدفع للمزيد من التسويف، والأفضل هو معرفة أسباب التسويف.

فلماذا نسوف إذًا؟

يُعرَّف علم النفس التسويفَ بأنه (فشلٌ في تنظيم النفس)، مما يعني أننا نجد أنفسنا غير قادرين على تنظيم سلوكنا، حتى حين نعلم ما الذي يجب أن نفعله.

وكلمة التسويف (procrastination) من أصل لاتيني حيث إن (pro): تعني تأجيل و(crastinus): تعني غدًا.

وتنقسم أسباب التسويف لعدة عناصر:

1. **المهام المسندة إليك**، فكلما كانت المهمة أكثر تعقيدًا أو كنت مُكرهًا عليها، كانت أكثر صعوبةً، وأكثر قابليةً للتسويف، وهذا ليس بمبررٍ لكننا فقط نذكر الأسباب.

2. **السمات الشخصية:** في واحدةٍ من أشهر نظريات الأنماط الشخصية وهي الأنماط الخمسة (Top 5 personality traits)، هناك نمطٌ يسمى بالانضباطية (conscientiousness)، بعض الأشخاص يكون من سماتهم الشخصية أنهم لا ينجزون المهام في وقتٍ محددٍ أو يلتزمون بخططٍ شخصيةٍ وجداول.

3. **الكمالية (perfectionism)**، الخوف من الفشل، الخوف من أحكام الآخرين عليك، وهذا يعني أن البعض منا يشعر بالخوف الكبير من الحكم عليه سلبًا إن هو أخفق أو لم ينجز المهمة على الوجه الأكمل، وهذا الضغط الناتج عن عدم إتمام المهام المسندة إليك، أقل خطورةً من ضغط إتمام المهمة والحكم عليها بأنها غير كافية.

4. **الأعذار الوهمية، وانتظار الظروف المثالية:** الكثير من الناس ينتظر تغير الظروف من حوله، ينتظر أن يزول هذا الحزن، أن تصير الساعة الثالثة بالضبط، أن تنتهي

كل المشكلات التي تحاصرني، والكثير والكثير من الأشياء التي نعتقد أنها تمنعنا حقيقةً. والحقيقة أن هذه الظروف لن تتحقق، فحتى لو حدث ما تتمنى ستظل هناك العديد من الأشياء الناقصة، والكثير من الأعذار.

وقوة النفس حقيقة لا تظهر في بعض الإنجازات التي يحققها الفرد في أفضل الظروف وهو متكئٌ على أريكته، إنما القوة الحقيقية في مغالبة الصعاب وتحمل المشاعر المؤلمة وإكمال السير ولو على عوجٍ، لكن دون توقف وانهزام.

نعم قد تَغلِبُنا الظروف لفترة، قد نمتلئ باليأس لفترةٍ من الزمن، وهذا أمرٌ طبيعيٌ إذا كان يعقبه عودةٌ لميدان الحياة ومصارعةٌ للصعاب والتحديات.

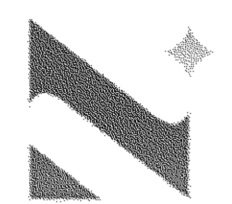
أذكر حينما تخرجت من كلية الطب، كان لدى العديد من التحديات، ولا أنكر أبدًا أني في هذا الوقت بالذات لم تكن تكونت لدي العديد من الملكات لمواجهة الصعاب، لم أعتد سوى على المذاكرة للعديد من الساعات ولم يكن لديّ همومٌ ولا مشاغل إلا الامتحانات –وكفى بهم الطب هما:) – لكن حين تخرجت وجدت نفسي أمام اختباراتٍ أخرى وتحدياتٍ لا قبل لي بها، لا أدعيٌ لنفسي قوةً، ففي بادئ الأمر استقبلت هذا بالضعف والحزن، وكدت أن أيأس وأسلم نفسي للاكتئاب، حتى بدر إلى ذهني أن

أخوض الرحلة موقنًا بكرم الله مستعينًا به لا بنفسي، فمِنِّي السعي ومنه النتائج، ومِنِّي العمل ومنه الرزق -سبحانه-، وما إن انطلقت حتى وجدت في نفسي قوةً، وأنجزت أمورًا والله ما تخيلت أن أنجز مثلها أبدًا، فعندما نستعين بقوة الله وننطلق في ميدان الحياة ونبدأ بالسعي بخطواتٍ بسيطةٍ ونتحمل آلامنا ومشاعرنا السلبية، سرعان ما تنتج قوةٌ نفسيةٌ تَحمِل الإنسان على الصعاب وتخلق منه إنسانًا آخر، وقد كان من دعاء النبي ﷺ: «اللهم أنت عضدي ونصيري، بك أصول، وبك أجول، وبك أقاتل»، فاللهم إنا بك وإليك فقَوِّنا وأعِنَّا.

اختيار الفعل الذي نحبه لا الذي ينبغي عمله:

من الاختيارات التي ستوضع أمامها يوميًّا، هو أن تختار بين ما تحب أن تفعله الآن ولكن ستندم بعد ذلك، وبين ما يجب عليك أن تفعله وهو صعبٌ عليك الآن ولكنك ستفرح بعد ذلك.

سلسلةٌ من الدراسات عن تأثير تأجيل الرغبات تم إجراؤها في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات تحت إشراف عالم النفس الأمريكي «والتر ميشيل» أستاذ بجامعة ستانفورد. التجربة ببساطة هي تخيير الطفل ما بين قطعة مارشملو أحيانًا كعك أو بسكوت مملح ليتناولها على الفور أو قطعتين إذا استطاع أن ينتظر فترةً قصيرة من الوقت، نحو ١٥ دقيقة، يكون فيها مشرفُ التجربة



خارج الغرفة ويعود بعد انتهاء الوقت. أوضحت الدراسات المتابعة، أن الأطفال الذين استطاعوا الانتظار لمدةٍ أطول للحصول على مكافآتٍ أكبر، كانت لديهم حياة علميةٌ أفضل، طبقًا لمقياس سات.

دائرة التسويف:

1. أمامك المهمة التي تريد أن تنجزها، وتفكر بالبدء.
2. لا تشعر بالراحة، وتشعر ببعض التوتر.
3. تؤجل المهمة إلى أن تشعر أنك مقبلٌ على أدائها.
4. تشعر بالذنب والتوتر لأنك لم تبدأ فيما تعرف أنه مهمٌ لك.
5. المزيد من المشاعر السلبية والمزيد من التسويف.

Joseph Ferrari باحث نفسي أمريكي يقول إن السبب في هذه الدائرة افتراضان خاطئان:

1. إننا نؤجل المهام المسندة إلينا لأننا نشعر أننا في مزاجٍ سيئ لا يسمح لنا بالعمل.
2. نفترض أنه بشكلٍ ما سوف نتحسن شعوريًا في المستقبل القريب ونقبل على ما نريد إنجازه، ولكن كما رأيت في دائرة التسويف فإن شعورنا لإنجاز ما نهتم له غالبًا ما سيزيد سوءًا، وسيقل إقبالنا عليه بسبب تراكم مشاعر الذنب، وبسبب التوتر والضغط من تراكم المهام.

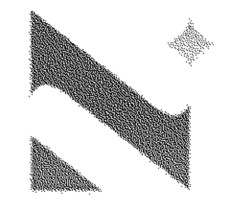
بماذا تنصحني أن أفعل يا دكتور؟

- **ابتعد عن المشتتات،** لا تقل أنا قويٌّ سوف أضع بجانبي كل المشتتات وسأقاوم لأثبت لنفسي أنني قادرٌ على التحدي والمواجهة، أغلق هاتفك، ابتعد عن الضوضاء ابحث عن مكانٍ هادئٍ لتنجز فيه مهامك، لكن لا تقاوم كثيرًا فإن ذلك سيضعف إرادتك –راجع فصل قوة الإرادة–.

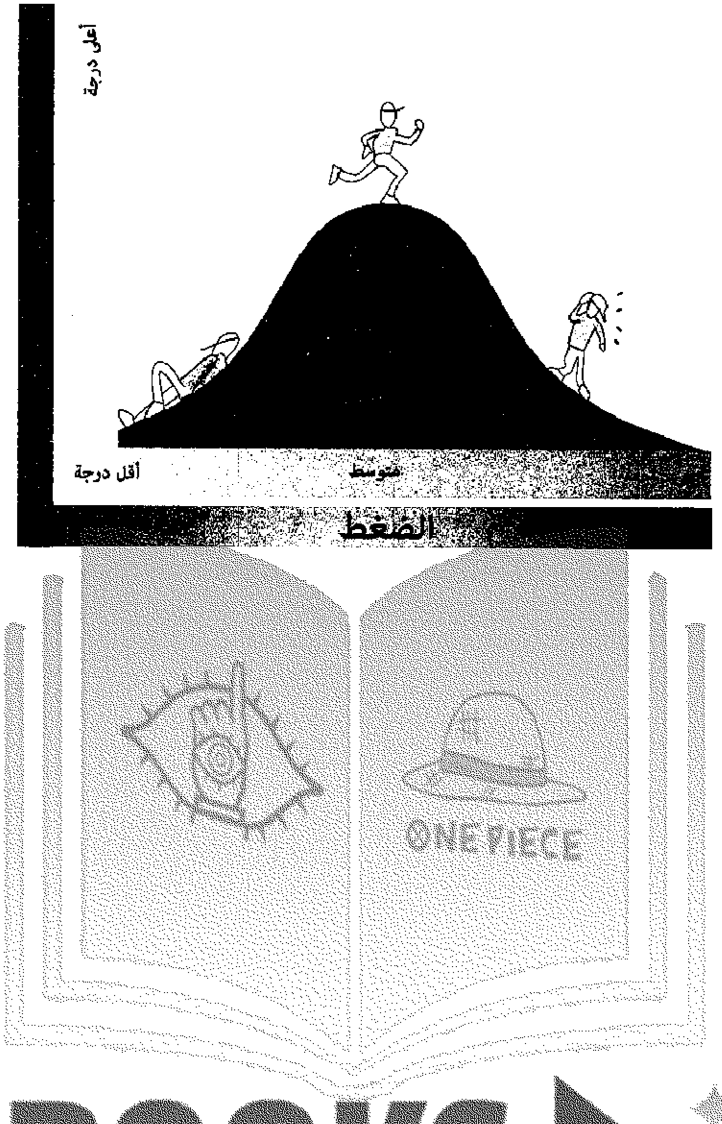
- **ابحث عن التحدي:**

دراسة أمريكية نشرت في ١٩٩٥، وجدت أن صعوبة المهام ليست عائقًا كبيرًا كما نتخيل، في الواقع المهام السهلة جدًّا مملةٌ للغاية، والملل يُضعف تركيزك وإقبالك على الإنجاز، فالأكثر إرضاءً لنفسك أن تجد التحدي، أن تُنجز المهام التي تشعرك بالقيمة وتحقيق إنجازٍ بعد صعوبة، ورضا عن نفسك، ولعل هذا يفسره الصورة التي أمامك وهذا المنحنى الذي يعرف باسم —Yerkes-dodosn law- أو – stress-performance connection- وهو يفسر ما نقوله، إنه كلما كان الشيء أقل صعوبة وأكثر مللًا كلما كان تركيزك أقل.

ويمكنك حل هذا إذا كانت المهمة المُسنَدة إليك مملةً بأن تضيف إليها قدرًا من التحدي، مثل أن تحول مذاكرة مادةٍ سهلةٍ



إلى موضوع للشرح، وتشرحه لزملائك، فهذا قدرٌ من التحدي قد يُضفي بعض المتعة على الشيء الممل.



1. **جِدْ النموذج والمثل حتى لو كان أنت بالماضي!**

عالم النفس الأمريكي -albert bandura- يقول إن هناك شيئين لجعل المهام أكثر قابليةً للإنجاز:

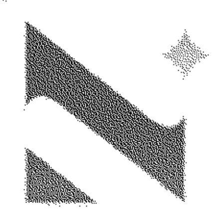
الأول: modeling أو «النمذجة»، بمعنى إيجاد النموذج والمثل، مثل أن تشاهد مَن هم مثلك كيف ينجزون مهامهم.

الثاني: performance accomplishments، ويعني تذكر إنجازاتك وتذكير نفسك أنك أنجزت أشياءَ في الماضي حتى لو كانت أشياءَ بسيطةً، حتى ترى نفسك كإنسانٍ يستطيع الإنجاز وليس مسوّفًا.

2. **تذكر أنك متعلم:**

يوجـد مصطلـح في علـم النفـس يسـمى -learned industriousness – أو الاجتهاد المكتسب، بمعنى أنه يمكنك أن تُعلِّم نفسك العادات الجيدة، وهذا بأن تكافئ نفسك بعد ما تنجزه من أعمال.

دراسة نُشرت عام ٢٠٠٢ وجدت أن المكافآت المادية والمعنوية تفي بالغرض، المادية كالنقود أو الطعام أو غيره، والمعنوية كتقدير نفسك وشكرها وإعطاء نفسك رصيدًا لأنك فعلت هذا رغمًا عنك وعن مشاعرك السلبية، لكن بشرط أن تكون المكافأة حتميةً فلا تَعد نفسك بمكافأةٍ ثم تنجز العمل ولا تكافئها، وكذلك



أن تكافئ نفسك بعد العمل مباشرةً ليحدث ارتباطٌ في العقل بين العمل الصعب والمكافأة.

3. **وأخيرًا، وأهم نقطة أن تطلب العون من الله.**

«فإذا لم يكن من الله عونٌ للفتى فأول ما يجنيه عليه اجتهاده».

وأُحب أن أذكُر لكم قصتي مع المذاكرة والاجتهاد، فأنا في يومٍ من الأيام لم أكن أنجز شيئًا في حياتي، وكنت أُسَوِّف كل مهامي.

بدأ الأمر في الثانوية، ولم أكن هذا الطالب النشيط الذي يشيد به المدرسون، بل على العكس تمامًا، ما كنت أستطيع أن أتخطى خمس دقائق على الكتاب وكأن الكتب جمرٌ ملتهب، وظللت هكذا لشهورٍ طويلةٍ حتى لم أكن أتوقع أن أنجح فضلًا عن أن أتفوق وألتحق بكلية الطب.

كنت مع تقصيري أرى أمي وأبي وكل ما يفعلانه لكي أذاكر وأجتهد ولكن لم أستطع، حاولت بكل الطرق ولكن لا سبيل، وكان قلبي يحترق لحزنهم، وأني أخيب أملهم وأضيع جهدهم.

ثم في يومٍ من الأيام رفعت كفي للسماء ودعوت كثيرًا، يا رب يا رب أنا ضعيفٌ فقوِّني، اللهم حبب إليّ المذاكرة. ووالله لم تمضِ أيامٌ حتى تحولت من هذا الشخص الكسول إلى شخصٍ لا أعرفه، حتى كدت ألتهم الكتب، والدقائق الخمس التي لم أكن أستطيع أن

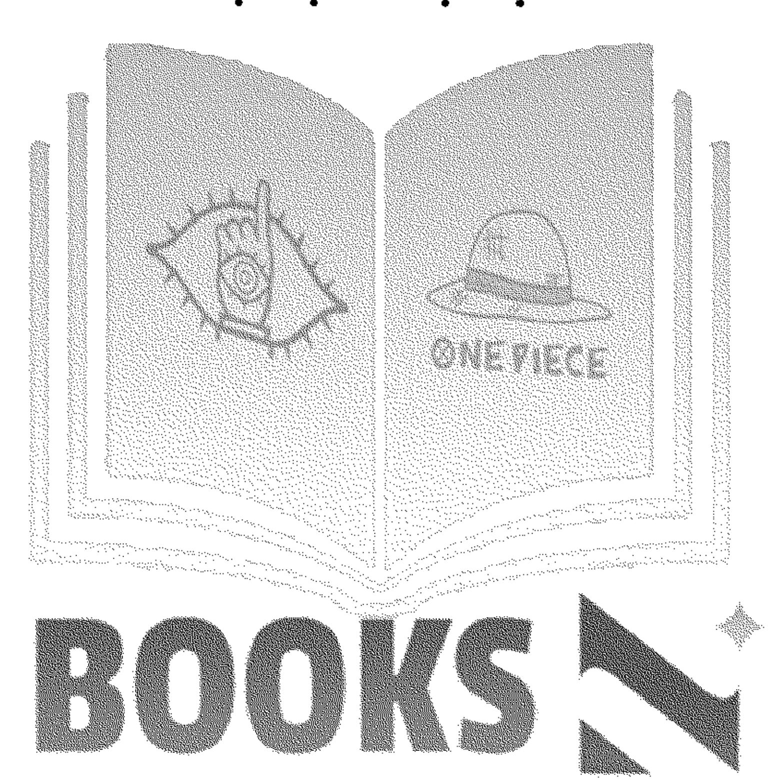
أتجاوزها صارت ست ساعات، حتى أَذكُر أني في يومٍ أتممت أربع عشرة ساعةً لم أفارق الكتب إلا إلى الصلاة أو الأكل!

فخذ مني هذه النصيحة، طبق كل ما في هذا الفصل وحاول بكل جهدٍ أن تلتزم في مهامك، ولكن ادع الله أن يوفقك، استعن بالله القوي على ضعفك، قل له لا حول ولا قوة إلا بك يا خالق الكون، أنا ضعيفٌ فقوِّني لا أستطيع فأعنِّي، ولا تيأس من نفسك أبدًا.

وآخر نصيحة، اقبل ضعفك، اغفر لنفسك تقصيرك في الالتزام فيما سبق، واعلم أنك مهما بلغت من الالتزام في عملك وحياتك سيمر عليك أيامٌ تضعف فيها عن العمل وتسوِّف وتتبع هواك وتترك ما ينبغي عمله، وهذا لا يعني أنك سيئٌ أو ضعيفٌ بل أنك بشرٌ والضعف صفةٌ لازمة لنا، لكن خير الناس من لا يترك المجاهدة أبدًا، ومهما ضعف لا ييأس أبدًا، بل يعود بعد ضعفٍ إلى قوة، وبعد الخطأ إلى الصواب. واعلم أنك ما زلت بخيرٍ ما أردت الخير، فاستعن بالله ولا تعجز.



تجنب التجنب



هل سمعت عن الفوبيا أو الخوف المرضي من شيء؟

بالتأكيد سمعت عنه وربما لديك بعضٌ منه، هناك من يخافون من الحشرات لدرجة الهلع، البعض من المرتفعات، والعديد من أنواع الخوف، ما السبب؟ هناك العديد من الأسباب لا نستطيع أن نجزم بسببٍ أنه وراء الفوبيا التي تصيب الأفراد أو ما نسميه الخوف المرضي. غالبًا ما يكون الشخص الذي يخاف من شيءٍ ما تعرض تجربةٍ قويةٍ مرتبطةٍ بهذا الشيء، أنا مثلًا لدى بعض الفوبيا من أسماك القرش، عندما بحثت عن السبب في نفسي وجدت أني شاهدت فيلمًا -وأنا صغير- لأسماك القرش، وكان في غاية القسوة والعنف. فعادةً ذكريات الفرد وتجاربه يكون لها أبلغ الأثر على سلوك الفرد مستقبلًا بل ومشكلاته النفسية، والخوف المرضي هو أحد الأمراض المرتبطة بذكريات الفرد وتجاربه، يحدث غالبًا عن

طريق ما نسميه في علم النفس «الارتباط الشرطي»، وهي نظريةٌ وضعها عالم النفس الروسي «بافلوف» وخلاصتها أن هناك مثيرًا معينًا يرتبط بسلوك الفرد رغم عدم وجود علاقةٍ بينهما، على سبيل المثال إن الصيدليات بحد ذاتها ليست مكانًا يثير الرعب، ولكن عندما نذهب بطفلٍ إلى الصيدلية لعلاجه عن طريق الحقن، فإن عقل الطفل يربط بين الصيدلية كمكانٍ وبين شعوره بالألم، وهكذا بدلًا من أن تثير الحقنة فزعه إذا به يفزع من مجرد دخول الصيدلية أو حتى الاقتراب منها، وهذا هو ما سماه بافلوف بالارتباط الشرطي، وهي نظريةٌ تستخدم في أغراضٍ كثيرةٍ كالتعليم والعلاج وتقويم السلوك أحيانًا.

هناك أيضًا مرضٌ معروفٌ يدعى اضطراب القلق الاجتماعي (social anxiety disorder)، وهو أن الشخص يخشى الوجود كثيرًا في الأماكن التي يجتمع فيها الناس أو الظهور أمامهم والتحدث، ويثير فزعَه مجردُ شعوره بأنه سيصبح مركز الاهتمام، وليس ذلك هو الخوف الطبيعي الذي نشعر به جميعًا في هذه المواقف، إنما الخوف الذي يصل إلى المرض، حيث إن لهذا النوع من الخوف آثارًا على كل المستويات، فمثلًا على المستوى الجسدي يصاب الفرد بتقلصات واضطرابات المعدة، والتعرق، وبرودة الأطراف، والارتعاش. وعلى المستوى العقلي يصبح مشوشًا فاقد

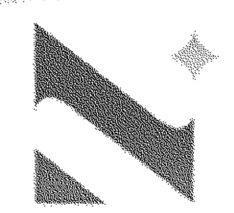
التركيز. وعلى المستوى الشعوري يكون مضطربًا شديد الخوف والقلق، ويصل الأمر أحيانًا إلى درجة الهلع.

لماذا أحكي لك عن هذه الأمور؟ لأن هناك أمرًا مشتركًا بين كل هذه الأنواع من الخوف والقلق، أن الشخص يزداد خوفًا وقلقًا كلما هرب من المواجهة، كلما تجنب هذه المواقف يتأكد عند عقله أن هذه المواقف غايةٌ في الخطر، وأنه قد يموت إذا تعرض لمثل هذا، فلا سبيل إلى السلامة إلا بالهرب، والهرب لا يزيده إلا خوفًا، يعطيه شعورًا مؤقتًا بالأمان سرعان ما ينتهي عندما يتعرض لأبسط المواقف.

نعم، أفهم أنك ما زلت تسأل، لماذا تحدثني عن هذا؟ أنا لا أعاني من الفوبيا أو القلق الاجتماعي.

أحدثك في ذلك هذا لأننا جميعًا نعاني من هذه المشكلات وإن كان بدرجاتٍ متفاوتة، كلنا نتعرض لما يُخيفنا -ليس بالضرورة خوفًا مرضيًا-، لكن الخوف شعورٌ فطريٌّ بداخلنا. وإذا استسلم له الفرد أو لم يلاحظ أن معدله غيرُ طبيعي، فإن هذا قد يذهب به إلى مراحلَ متقدمةٍ من هذه الظاهرة وقد يجد نفسه في النهاية إحدى ضحايا الخوف المرضي.

أنا مثلًا أذكر حينما كنت طالبًا في كلية الطب، كنت أخاف كثيرًا حين تقترب الامتحانات، فماذا كنت أفعل؟ أهرب من هذا



الخوف بخداع النفس، نعم أذاكر، لكن وأنا خائف، كلما أتذكر لجنة الامتحانات ينتابني الخوف والضيق. لكن هل فكرتُ في مواجهة هذا الخوف؟ لم أسأل نفسي قطُّ لِمَ كل هذا الخوف، ما الذي يمكن أن يحدث؟ ولذلك لم تنتهِ المشكلة، أنا فقط نحَّيتها جانبًا لوقتٍ مؤقت، تمامًا مثل شخصٍ يواجه أسدًا فيقوم بوضع عصابةٍ على عينيه حتى لا يرى الأسد، إن غياب الرؤيا لا ينفي أن الأسد لا يزال موجودًا. الخوف هو الأسد الذي يتربص بنا، لكنه أسدٌ مفتعل، أسدٌ غيرُ حقيقي، وعلينا أن نفتح أعيننا لنكتشف هذه الحقيقة، ودون فعل ذلك فلن يزول الخوف أبدًا.

هذا ما يحدث حينما تهرب من مواجهة ما تخاف، تشعر براحةٍ مؤقتةٍ، لكن خوفك من هذا الأمر يزداد، ويتأكد لعقلك أن هذا الأمر خطرٌ، وأنك أضعف من أن تواجهه بنفسك.

أليس بويس (alice boyes) باحثٌ نفسيٌّ نيوزيلاندي يخبرنا عن الأساليب التي نستخدمها للهروب:

1. **الرفض (refusing)**: رفض التفكير في أمرٍ ما يقلقك أو يخيفك، مثال: يجب عليّ تسديد الكثير من المال أول الشهر، سوف أشاهد فيلمًا كي لا أفكر.
2. **التجنب (Avoiding)**: تجنب الأشياء التي قد تذكرك بذكرياتٍ سيئة، مثال: لقد تم التهكم عليّ حين سألت

سؤالًا في المدرسة. لن أسأل مديري الآن عن معنى الذي يقوله حتى لا تتكرر التجربة المؤلمة.

3. **عدم الاختبار (not testing)**: ونقصد بها أنك لم تُخضع مشكلاتك للحكم الصحيح، فلم تتأكد مثلًا من مخاوفك، هل هي حقيقية، أم تضخيم مبالغ فيه من العقل.

فالعقل البشري خاصةً إذا كان الشخص قلوقًا يميل لتضخيم الاحتمالات ووضع أسوأ السيناريوهات، فلا بد أن تختبر هذا الاحتمال لتتأكد من صحته، مثال: شخصٌ يشعر بألمٍ في المعدة فيفسر هذا أنه سرطان من غير أن يتساءل أو يذهب للطبيب، بل يهرب من المواجهة حتى يصير أسير مخاوفه، رغم أنه لو واجه الموقف بخطوةٍ عمليةٍ فإنه سيصل إلى أحد احتمالين لا ثالث لهما: إما أن يكتشف أن مخاوفه وهميةٌ وأنه ليس مريضًا بداءٍ خطير، وحينها تنتهي مخاوفه ويزول قلقه، وإما يكتشف أنه بالفعل مريضٌ بهذا الداء وحينها يبدأ رحلة العلاج.

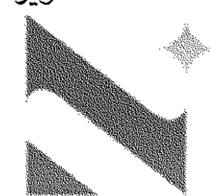
4. **تجنب التحديات (avoiding challenges)**: تهرب من أي تحدٍّ لأنك تشعر دومًا أنك ستخسر، فلِمَ المحاولة إذًا. هذا ما يفعله العقل أحيانًا. إنه يحسم المعركة قبل أن تبدأ، فمثلًا حين يقرر البدء في مشروعٍ جديدٍ يقول له عقله أن

أغلب من أقاموا مشاريعهم خسروا كل شيء. أو حين يريد التقدم إلى فتاةٍ يفترض أنها سترفضه ويشعر بالخزي، أو ربما لن تحبه ويشعر بالتعاسة، فيتجنب الموقف كله وينسحب قبل أي محاولةٍ لتحدي الواقع وتجربة نفسه. ومن الأمور المهمة جدًا لتكتسب المرونة النفسية هي تحدي عقلك وقدراتك، فهذا مما يساعد العقل على النمو. فعندما يضع الفرد أهدافًا تبدو صعبةً ويتحدى نفسه في الوصول إليها، فإن عقله تلقائيًا يشحذ كل قدراته ويبدأ في التفكير المنهجي والإيجابي، وغالبًا يحقق ما كان يرجوه.

إذًا فنحن لدينا دائرتان: دائرة التجنب، ودائرة الحل.

دائرة التجنب:

1. تشعر بالخوف أو التوتر من شيء.
2. تتجنبه.
3. تشعر براحةٍ مؤقتة.
4. تتجنب أكثر.
5. لا تتعلم كيفية التعامل مع الأمر.
6. يثبت في عقلك أن هذا الشيء لا يمكنك التكيف والتعامل معه ويزداد خوفك وقلقك منه.



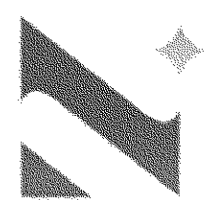
دائرة الحل:

1. تشعر بالخوف والتوتر من شيء.
2. تتحمل هذا الشعور وتواجه مخاوفك.
3. تتمكن من حل المشكلة أو جزءٍ منها.
4. تكتشف أنك تستطيع التكيف مع شعور التوتر والخوف.
5. تتعلم كيفية التعامل مع الأمر.
6. يصبح هذا الشيء أقل خطرًا ولا يُحدِث خوفًا مبالغًا.

ولتبدأ تدريجيًّا:

من الأمور التي تساعدك في هذا هو التعرض (Exposure therapy)، وهو جزءٌ من العلاج المعرفي السلوكي (cognitive behavioral therapy)، ويبدأ العلاج بالتعرض التدريجي لما يُخيفك، فلا تتعرض مرةً واحدة، فلا تستطيعَ تحمل كل هذه المشاعر، بل تتعرض له تدريجيًا من الأقل للأكثر، مثال: الشخص الذي يخاف من الأماكن المغلقة، ولا يستطيع التعرض لها، قد نبدأ بالخطوات التالية:

1. يبدأ بالذهاب برفقة صديق، يصل معه إلى خارج المكان المغلق حتى يطمئن.
2. المرة التالية يقف أمام المكان من الخارج وحده، ولكن لا يدخله.



3. ثم يدخل المتجر مع صديقه، ويمشي بضع خطواتٍ حتى يصل الخوف والتوتر إلى أقصى درجةٍ ثم ينصرف.

4. يمشي بضع خطواتٍ داخل المتجر وحده.

5. يمشي إلى المتجر ويشتري ولو شيئًا واحدًا وحده.

6. ثم يزيد تدريجيًّا قدر التعرض في كل مرةٍ حتى يصير المتجر مكانًا آمنًا.

ومن الأمور التي يمكن أن يفعلها إذا لم يستطع البدء في التعرض بسبب الخوف الشديد، هو التعرض التخيلي، أن يتخيل الخطر الذي يخشاه، ويسجل تسجيلًا صوتيًّا يتحدث فيه عن تفاصيل هذا الخوف، وأسوأ ما يخشاه، وأسوأ ما يمكن أن يحدث، أو يكتب هذا، ثم يسمعه أو يقرؤه كل يوم، سيجد أن مقدار القلق يزيد ثم إلى حدٍ كبير ثم يقل تدريجيًّا حتى يصير مُحتَمَلًا.

وفي النهاية فإن الشجاعة ليست عدم الخوف، فالخوف شعورٌ بشريٌّ فطري، إنما الشجاعة في مواجهة هذا الخوف، وعدم تركه ليأكل حياتنا وأرواحنا، ويحد من استمتاعنا بالحياة، فخوفك ليس ضعفًا بل قوة. فإن الجندي الذي يواجه عدوًا في معركةٍ لا يتخلص من خوفه، بل إن أي إنسانٍ سويٍّ طبيعيٍّ سيشعر بالخوف من أن يفقد حياته، وهذا ليس جبنًا، والشجاعة لا تعني عدم الخوف بل إن هذا هو التهور، الشجاعة الحقيقية أن يخاف الجندي ولكن لا

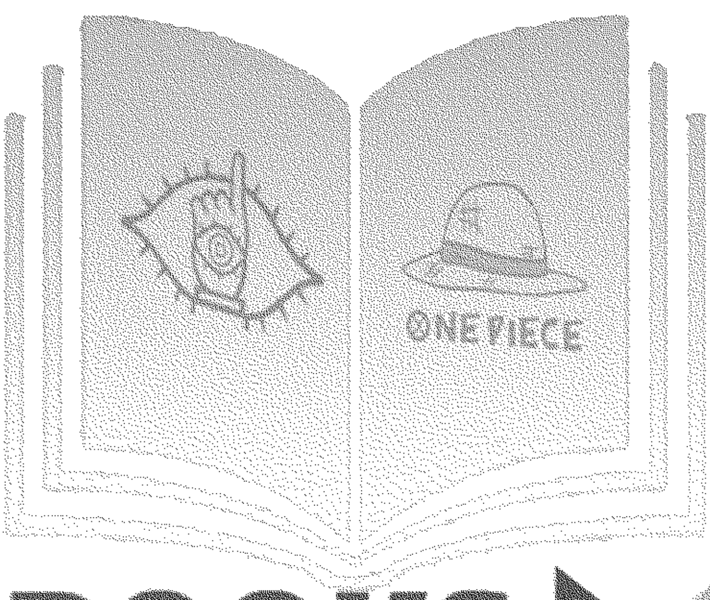
يستسلم لمخاوفه وينسحب من المعركة، بل يصبح الخوف وقودًا للنصر.

وقد كان سيدنا عمر بن الخطاب عائدًا إلى بيته في أول الإسلام، وخرج عليه ثلاثةٌ من المشركين، وكان هو وحده ومعه ابنه الصغير، ولكن عمر خوَّفهم بكلامه حتى ذهبوا وتركوه. فسأله ولده يا أبتي ألم تَخَفْهم؟ قال بلى والله لقد خفتهم. والخوف شعورٌ فطريٌّ ولكن الشجاعة ليست ألا تخاف بل ألا يتحكم بك هذا الخوف، وأن تبث أضعاف هذا الخوف في عدوك.

هكذا قال عمر أو كما قال -رضي الله عنه-، ونرجو من الله أن يمدنا بالشجاعة لمواجهة ما نخاف.

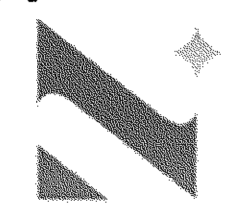


لا تترك عاداتك أبدًا



وأنا أكتب لكم هذا الكتاب كان لدي العديد من المشاغل - امتحانات الدراسات العليا، والجلسات النفسية، والمحاضرات وغيرها- وكنت في غالب الوقت متحفزًا متحمسًا للإنجاز، أنظر إلى ما بين يديّ على أنه سلسلةٌ من التحديات التي ستزيدني نضجًا وقوة، لكن لا أُخْفيكم سرًّا، مرت بي العديد من الأوقات كدت فيها أن أيأس، وأترك كل شيء، تمنيت لو وجدت القليل من الفراغ لنفسي، وأنا أرى أن هذا من الأشياء الصحية للإنسان، أن يتعزل الفرد بين فترةٍ وأخرى عن كل شيء، ويختلي بنفسه للراحة أو لما يحب.

ولكنني كنت أُشجِّع نفسي أنها فترةٌ وستمر، ومرت بسلامٍ والحمد لله، ذكرني هذا بنفسي صغيرًا، وأنا في أواخر المرحلة



الإعدادية وبداية الثانوية، كان لدى الكثير من الفراغ والوقت، ولكن هل كانت هذه أسعد فترةٍ في حياتي؟ لا، بل ربما كانت الأسوأ، حينما تستيقظ كل يومٍ ليس لديك ما تفعله، ليس هناك غايةٌ كبرى في حياتك أكبر من نفسك، فإن هذا الفراغ بحد ذاته يجعلك فريسةً للحزن، خلو حياة الإنسان من القيمة يفقده الرغبة في الحياة، ولذلك فإن كثيرًا من الفلاسفة يرون أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يُمثِّل العملُ له قيمةً في حد ذاته بغض النظر عن منافعه. فالحيوان يعمل ليسد جوعه ويشبع رغبته، أما الإنسان فإنه يعمل حتى لا يجد نفسه فريسةً للفراغ أو يشعر أنه بلا قيمةٍ، ولعل هذا يفسر تدهور الحالة الصحية والنفسية لكثيرٍ من الناس حين يصلون إلى سن التقاعد، فرغم اكتفائهم ماديًا وحاجتهم إلى الراحة فإن شعورهم أنهم أصبحوا عاطلين عن العمل، لا يجدون ما يفعلونه في يومهم، فإن هذا الشعور بحد ذاته يكون سببًا في إصابتهم بالوهن والتعرض لكل أمراض الشيخوخة، بينما الذين يواصلون العمل بعد سن التقاعد نلاحظ أن صحتهم النفسية والجسدية في أفضل أحوالها.

إن النفس البشرية تستمد قيمتها من الأشياء الكبيرة التي تؤمن بها وتتجاوز نفسها الضيقة، وأيضًا من الإنجازات اليومية حتى

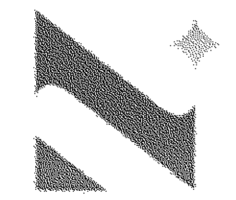
وإن كانت صغيرة، والنفس تستريح إذا أتعبت جسدك، وتتعب إذا أرحته.

فمن الأشياء التي تستنزفنا نفسيًّا وترهقنا هو التعامل الخاطئ مع النفس، ومن أكثر الأشياء التي نخطئ التعامل معها هو الفراغ.

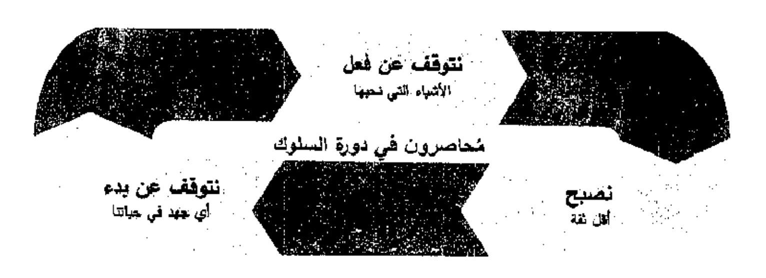
كانت مريضةٌ تتابع معي فشَكَتْ من أنها لا تستطيع الاستمرار في المذاكرة والعمل، تبدأ في العمل ثم بعد قليلٍ تجد أنها تلجأ للسوشيال ميديا أو تأكل لتخفف من وطأة الضغط، ثم تعود للعمل ولكن لا تستطيع التركيز.

إن هذه الدائرة المغلقة تبدأ كالآتي:

- نتعرض للضغوطات التي تقلل من دافعيتنا للإنجاز، وتشغل أغلب الوقت.
- لا نجد الوقت الكافي لفعل ما نحبه ونستمتع به ولا نجد وقتًا كافيًا للخلوة بالنفس.
- نفقد الشعور بالمتعة والدافعية عامة.
- نصبح أقل ثقةً في أنفسنا ونتهمها.
- نشعر بأننا أقل سعادةً وأكثر عجزًا.



- فتقل قدرتنا على التركيز والإنجاز وتقل دافعيتنا، ويزيد التوتر والضغط وتستمر هذه السلسلة كما هو مُوضَّحٌ بالشكل الآتي:



عندما تكون الحياة صعبةً والمسؤوليات كثيرة نشعر أننا لا نملك الوقت الكافي لأنفسنا، ولفعل الأشياء التي نحبها ولو لوقتٍ قليلٍ حتى نشعر بالراحة والمتعة.

بيتر ليفنسون (peter lewinsohn) معالجٌ نفسيٌّ أميريكيٌّ يقول: إن هذا يخلق هذه الدائرة المفرغة التي تحدثنا عنها قبل قليل، إننا ندع التوتر والضغط يَحُدَّان من الأنشطة الممتعة التي نفعلها لنشعر بالسعادة، فنكوِّن بدلًا منها أنشطةً جديدةً أقل متعةً وسعادةً behaviors (less rewarding) والتي لا تعطينا القدر الكافي من الشعور بالمتعة والراحة النفسية، والصحيح أنك بفعل الأشياء التي تحبها حتى مع أشد الضغوط سوف تحصل على

بعض المتعة ويقل التوتر وتزيد إنتاجيتك وتحافظ على صحتك النفسية.

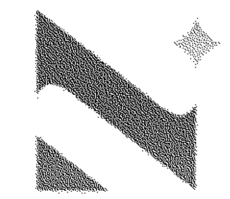
ولكن كيف نفعل هذا؟

نفس الباحث النفسي (بيتر ليفنسون) طور نظريةً تُعرف بـ (behavioral activation) أو تنشيط السلوكيات، ولكن ليست أي سلوكيات، مرضى الاكتئاب مثال واضح على هذا الأمر وقد بدأ هذا العلاج أصلًا لعلاج مرضى الاكتئاب، لأنهم ينعزلون عن كل شيءٍ مما يزيد الاكتئاب، ودومًا ما ينتظرون التحسن والشعور بالقدرة كي يعودوا لحياتهم من جديد، لكن القاعدة كالآتي (do better in order to feel better) وليس العكس، أبدأ بالفعل ويتبعه شعورٌ بالتحسن، فإذا جاء مريض الاكتئاب للعيادة النفسية نبحث عن السلوكيات التي كانت تشعره بالمتعة والإنجاز قبل الاكتئاب، ونبدأ تدريجيًا في إعادته لهذه السلوكيات، والأمر كذلك في حالات الضغط النفسي والتوتر، فالضغط النفسي يقلل من شعورنا بأي إنجازٍ أو متعةٍ مهما فعلت، فتبدأ بالانعزال عن السلوكيات التي تحبها وتعطيك دافعيةً فيزيد الضغط كما ذكرنا من قبل.

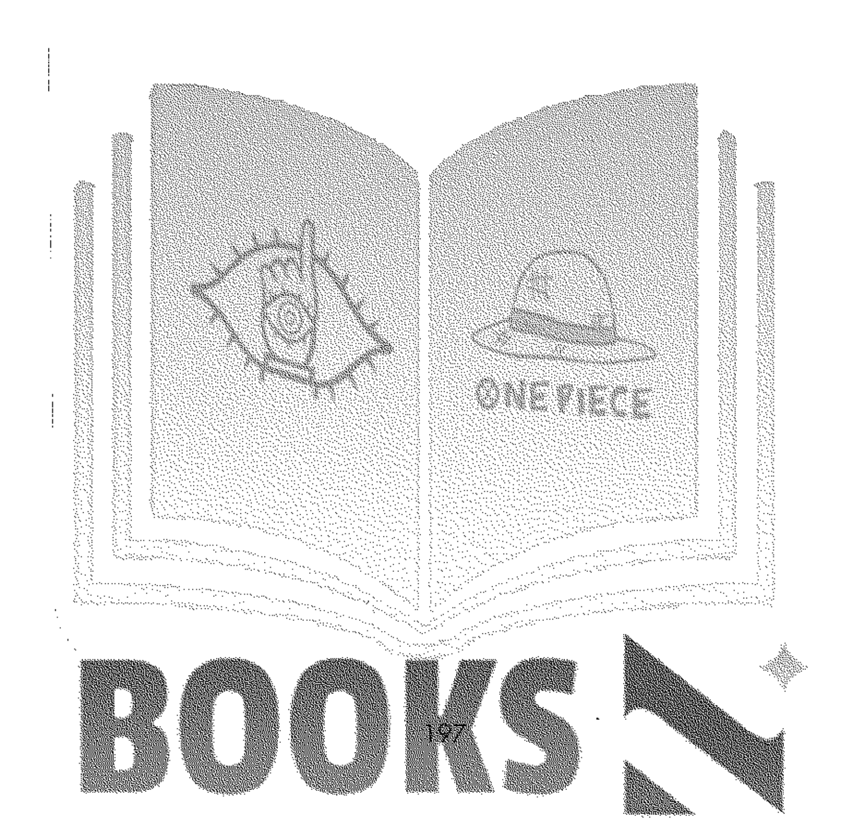
المتعة والإنجاز

يقسم علماء النفس هذه السلوكيات إلى قسمين (pleasure and mastery) السلوكيات التي نستمتع بها استمتاعًا طفوليًّا ليس لأننا ننتظر منها عائدًا ماديًّا، أنا مثلًا أحب لعب كرة الطاولة -بينج بونج- وأستمتع بها كما يستمتع الطفل باللعب، فهذا مثال على الأنشطة الممتعة، بينما سلوكيات الإنجاز هي السلوكيات التي تشعر فيها بقدرتك على فعل شيء، تنجز عملًا، تقرأ كتابًا، أو أي شيءٍ من الأشياء التي تُشعرك بوجودك وقدرتك على الفعل فهذا أيضًا من أكثر ما يُعطي الإنسان ثقةً بنفسه، ولكن نحن قد اعتدنا على الكثير من السلوكيات الخاطئة التي نعتقد أننا نروِّح بها عن أنفسنا ولكنها لا تزيدنا إلا ضيقًا. ومن الأشياء التي قد تعينك على فعل هذا الأمر وتحقيق أكبر قدرٍ من الاستفادة هذا الجدول الذي يحتوي على أكثر من جانبٍ -جانبٍ لما تمارسه يوميًا مؤقتًا بمواعيد اليوم-، ثم تسجل فيه شعورك بالمتعة أو الإنجاز.

على سبيل المثال فلنفترض أنه يوم السبت وأنت قد استيقظت من النوم في الساعة العاشرة وبدأت في تحضير الإفطار لنفسك، بعدها دَوِّن هذا الفعل في الوقت المتاح له، ثم توجّه للعمود الذي يليه ستجد أنه عمود الشعور بالإنجاز(mastery) اكتب فيه كم شعرت بالإنجاز من هذا العمل من صفرٍ إلى عشرة، إذ إن الصفر



هو أقل شعورٍ بالإنجاز والعشرة أكثر شعور، ولنفترض أن تقديرك له كان ٤ فقد علمت أن هذا الفعل يعطيك قدرًا متوسطًا من الشعور بالإنجاز، ثم عمود المتعة (pleasure) وتكتب أيضًا كم كان شعورك بالمتعة من هذا العمل، وهكذا تكرر هذا الأمر في كل يومٍ مع مختلف أفعالك، وبهذا يكون عندك قدرٌ من العلم بنفسك وفهم ما الذي يحركها وما الذي تحبه أكثر.



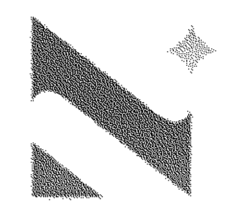
الإنجاز	شعورك
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....
•	• ....

نصيحتي لك الدائمة هي ألا تترك عاداتك أبدًا.

لا تترك عاداتك الجيدة التي تحبها مهما كان انشغالك؛ لأن هذه العادات هي التي تعطيك القوة لتواصل العمل. إن كنت تحب الرياضة وضاق بك الوقت فحافظ ولو على جزءٍ بسيطٍ من اليوم لما تحب، وستجد بركة ذلك في إنجازك إن شاء الله.

وفي النهاية لا يمكن أن أختم الحديث عن الفراغ دون التوجيه النبوي العظيم من النبي ﷺ: «نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس: الصحة، والفراغ».

يعني أكثر الناس يخسرون المعركة مع هذه النعم، تمتلئ أوقات فراغهم بكل شيءٍ إلا ما ينفعهم، والمسلم لا ينبغي أن يعيش هذه الدنيا وليس لديه هدفٌ. فإن اليوم ممتلئٌ، فإما أن تؤدي فروضك، أو أنك تصلي النافلة، أو تذكر الله، أو تتعلم ما ينفعك، أو أنك تعمل لدنياك ورزقك، ولكن لا ينبغي أن تخسر في هذه المعركة فإن الوقت نعمةٌ عظيمة، ومن أساء استعمال النعم توشك أن تُسلَب منه.



التوازن النفسي



كان التحاقي بكلية الطب كأنه شيء جميل كنت أسعى إليه وكافأني الله بهذه النتيجة والتحقت بالجامعة وبدأت الدراسة.

لكن كان الطب وما زال يأخذ مني كل وقتي، فمن حضورٍ في الجامعة، لسماع الدروس للمذاكرة للامتحانات، وما أدراك ما الامتحانات!

أذكر وأنا في السنة الخامسة وكان المقرر «مادة الأمراض الباطنية وطب الأطفال» وكانت المدة التي انقطعت فيها عن الحياة تمامًا للدراسة أربعة أشهر. كان لدينا على ما أذكر ستة امتحاناتٍ بين النظري والعملي على مدار شهرين متتالين.

أربعةُ أشهرٍ لم أرتح فيها يومًا، لم أستطع أن أوازن بين هذا الكم الهائل من المعلومات التي ينبغي لي تحصيلها –ولكي تتقنها لا يكفيك عامان كاملان ☺ - وبين حياتي الخاصة.

طبعا لم تكن أربعة أشهرٍ فقط، فمن قبلُ كان كل شهرٍ امتحانٌ ولا بد أن تكون ذاكرت المواد مرةً أو مرتين قبل هذه الأربعة أشهر.

كان الأمر شاقًا، وكنت أنهي آخر مادةٍ وقد انتهيت نفسيًّا وأجلس لأتعافى شهور الإجازة.

لم أستفق من هذه الدوامة إلا حين تخصصت في الطب النفسي، وبدأت أدرك أثر هذه الدوامة، وأنها لا ولن تنتهي أبدًا.

فبعد الدراسة يأتي الماجستير ثم الدكتوراه، ولا تنسَ العمل الخاص حتى أستطيع النجاة والإنفاق على نفسي وأهلي. بدأ تركيزي يقل، واحتياجي إلى النوم يزيد، والضغط النفسي صار صديقي الصدوق. فقلت في نفسي إلى متى هذا، إنك لا تستطيع أن تُجزِم أن هناك وقتًا، سيكون لديك وقتٌ للعناية بنفسك والتوازن النفسي.

فقررت أن أضع وقتًا للعمل ولا أتجاوزه إلا نادرًا، وأستعيد بعض هواياتي المفقودة، فقد كنت أحب جدًّا لعبة «تنس الطاولة». وكانت القراءة جزءًا لا يتجزأ من حياتي، وكذلك التجمع مع الأهل والأصدقاء.

بدأت أستعيد التوازن شيئًا فشيئًا والمفاجأة أن إنتاجيتي قد زادت وهذا هو المثير في الأمر! أنك كلما كنت أكثر توازنًا كنت أكثر

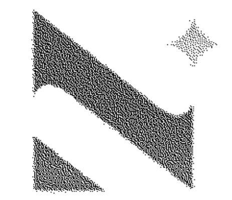
نشاطًا، وكلما اعتنيت بصحتك النفسية زادت قدرتك على المجهود البدني.

يدرس علماء النفس في الآونة الأخيرة مصطلحًا يُسمَّى (role accumulation) ، أو تراكم الأدوار. وهو كيف نوازن بين كوننا أشخاصًا مختلفين في الأماكن المختلفة؛ فأنت في العمل غير المنزل. وهذا الاختلاف إما أن يكون نعمةً أو نقمةً، ففي بعض الأحيان حينما تكون سعيدًا في أحد جوانب حياتك تنقل هذه السعادة للجانب الآخر، وأيضًا هذه الجوانب تُقوِّي بعضها فحين يحدث ما لا تريد في عملك فإن الحياة الاجتماعية الجيدة تدعمك نفسيًّا وتُعينك على تخطي الأمر، فلا بد من تعديد مصادر دعمك النفسي، فإذا حدث مشكلةٌ في أحد الجوانب كان الآخر داعمًا لك حتى لا تيأس وتنطفئ.

ولكن كيف نحافظ على التوازن بشكل جيد؟

دراسةٌ نشرت عام ٢٠٠٧ من (the journal of vocational behavior)، تقول لكي نتوازن نحتاج لهذه الأشياء لكي تستطيع التوازن:

1. ثقة عالية بالنفس. (high self steem)
2. قلة العصبية أو التوتر. (low neuroticism)



3. شعور أنك تملك زمام أمورك. (high internal locus of control)

4. شعور بالكفاءة الذاتية. (high self-efficacy)

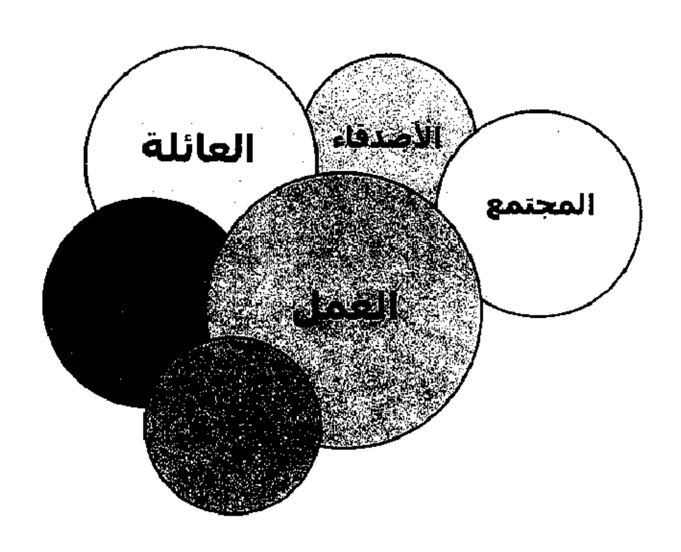
فإذا كانت هذه الأشياء لديك بدرجة ما، كلما استطعت أن توازن وأن تستخدم جانبًا من حياتك لخدمة الجوانب الأخرى، كأن يساعدك عملك على الحياة الاجتماعية والعكس.

ولكن، قد تحاول الجمع بين هذه الجوانب وتنجح في ذلك لكنك تُستنزَف تمامًا.

لذا تخبرنا دراسةٌ نشرت عام ٢٠١٢ من جامعة فلوريدا أن تراكم الأدوار (role accumulation) شيءٌ جيدٌ وقد يفيدك نفسيًّا، لكن إذا حددت لنفسك التزاماتٍ عاليةً في كل الجوانب وسعيت في تحقيقها فقد تنجح في ذلك، لكنك سوف تُستنزف.

والأصح أن تحدد أولوياتك وتحترم ضعفك، فلن تستطيع أن تصل إلى الكمال في كل الجوانب، فاختر الجوانب الأهم في حياتك ليكون لها النصيب الأكبر، ولا تخسر باقي جوانب حياتك أيضًا.

ولمعرفة أي الجوانب أهم لك، اقترح عالميّ النفس (farid muna) و(ned Mansour)، أن ترسم حياتك كدوائرَ متداخلةٍ هكذا كما في الصورة التي تراها، وتوسع دوائرك حسب اهتماماتك وحسب تداخل هذه الدوائر.



وبالطبع ليس هناك شيءٌ مطلق، ففي كل وقتٍ يمضي يُفرض علينا اهتماماتٌ جديدة، وهناك أيضًا أوقات الطوارئ التي لا يسعنا فيها التوازن، فيجب عليك أن تتحلى بالمرونة كي لا تنكسر، وأن تستعيد توازنك سريعًا بعدها.

وقت الترفيه

بدايةً، هذا الكلام للأشخاص الذين يجتهدون أغلب أوقاتهم، ولا يحســنون استغلال أوقات فراغهم، وليس موجهًا لمن كل وقته فراغ ☺.

كما تحدثنا عن التوازن وكيف تكون إنسانًا متوازنًا، فلا يكتمل توازنك إلا بوقتٍ للمتعةِ والترفيه تحسن استغلاله، لكن الخطأ

الذي يقع فيه أكثر الناس وأنا مثلهم في بعض الأوقات، فقد يحدث أنني لا أخطط لوقت فراغي، فأقول في نفسي: «حتى وقت الفراغ أخطط له، وقت الفراغ لا يحتاج إلى تخطيطٍ افعل ما يحلو لك»، لكن كنت أجد في نفسي أني على العكس لست مرتاحًا ولا أشعر أنني قضيت وقت الترفيه بشكلٍ جيد.

في البداية دعني أعرفك على أهمية وقت الترفيه، ففي دراسةٍ نُشرت عام ٢٠٠٨ من منظمة الصحة العالمية (WHO)، أن الاستمتاع بوقت الترفيه، والانغماس فيه كليًّا يحسن من جودة الحياة للعديد من الأشخاص.

ودراسةٍ أجريت في البرازيل عام ٢٠٠٦، حيث تم تنظيم برنامجٍ خارج المنزل لمجموعة من المواطنين بين ٦٠ و٨٠ عام، فوجدوا أن جودة حياتهم وصحتهم النفسية قد تحسنت بشكلٍ ملحوظ، ومهما كان عمرك فأنت تحتاج إلى وقت من الترفيه.

ولكن لكي تحصل على أفضل نتيجةٍ عليك أن تخطط له، ليس بالضرورة تخطيطًا مبالغًا فيه، فهذا قد يضعك في فخ الكمالية ولا تستمتع أيضًا، لكن بدرجةٍ متوسطةٍ من التخطيط قد تشعر بفرقٍ كبير.

أذكر أنني في أحد أيام الإجازات، وضعت خطةً عامةً في خمس دقائق لليوم. فكانت بداية اليوم أن أذهب لإحضار الفطور وأفطر

مع العائلة، ثم بعدها وقت الخروج من البيت، والذهاب لأحد الأماكن المفتوحة فالأماكن المغلقة في ظني لا تختلف شيئًا عن المنزل، لكن ما يُحدث الفارق حقيقةً أن تختلط بالأماكن المفتوحة والمناظر الطبيعية كالخضرة أو النهر، ثم نعود للمنزل ونقرأ شيئًا لطيفًا.

ثم انقضى اليوم وأنا أشعر بالراحة والمتعة أنني فعلت العديد من الأشياء التي أحبها في يومٍ واحدٍ، ونَوَّعت المصادر التي تعطيني شعورًا بالمتعة والترفيه.

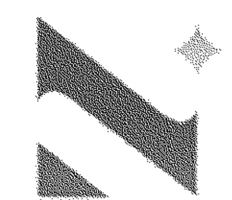
وللتأكيد على هذا دعنا نرَ هذه الدراسة التي نشرت عام ٢٠١٠ من (the journal of happiness).

تناولت الدراسة ٤٠٣ طلابٍ وطالباتٍ على مدار شهرٍ كامل، ونتيجة الدراسة أن وجود وقت فراغٍ زائدٍ عند بعض الأشخاص لم يؤدِّ بالضرورة لزيادة صحتهم النفسية وجودة حياتهم.

الذي يؤثر هو كيفية استغلال هذا الوقت؛ فالفراغ بحد ذاته لا يجلب المتعة أو الترفيه، إنما كيفية استغلال هذا الفراغ.

ووجدوا أن الأشخاص الذين استفادوا من أوقات فراغهم أكثر، كانت هذه هي النشاطات التي يفعلونها أكثر:

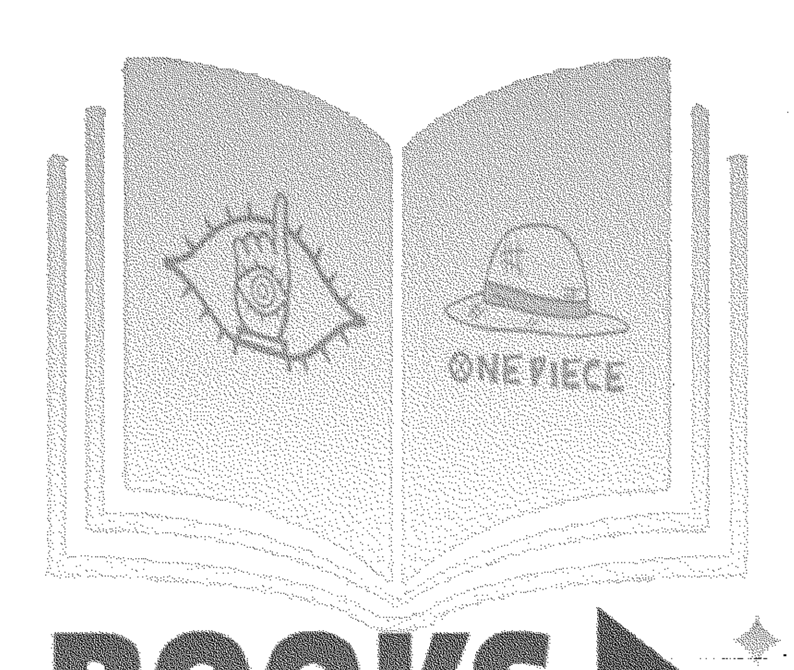
1. الانغماس في أفعالٍ تمتاز بالنشاط البدني.
2. المناسبات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة.



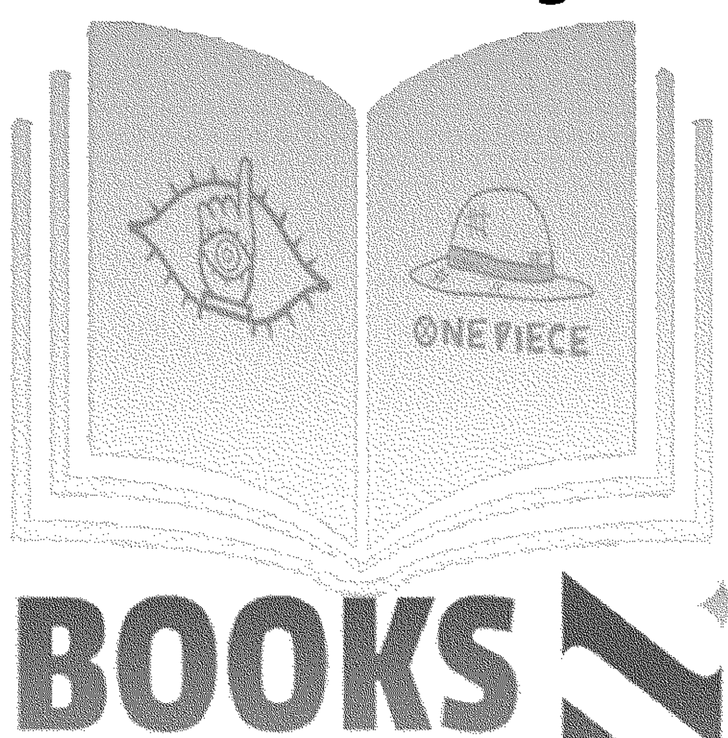
3. بعض النشاطات الممتعة، كالرحلات، والهوايات التي يحبونها.

وأنت أعلم بنفسك وما يسعدها، ويجب عليك أن تجرب العديد من الأشياء، وأن تعطي نفسك حقها في الراحة والمتعة.

لكن لا بد أن تدرك أن الأصل هو الجد والعمل، والمتعة كي تستعيد اتزانك النفسي لتكمل عملك وحياتك.



Overthinking

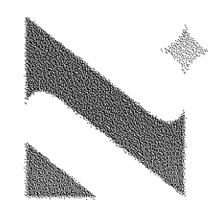


لعل من أكثر الأعراض انتشارًا في هذا الزمان هو التفكير المفرط. دماغي لا تتوقف عن التفكير، أفكر في كل شيء، في الماضي والحاضر والمستقبل، خاصةً في آخر اليوم حين تأوي إلى فراشك، فلا تستطيع النوم، من كثرة التفكير.

فما تعريف الـ overthinking؟

التفكير المفرط، هو سلسلةٌ متواصلةٌ ومتكررةٌ من التفكير تركز على أحداثٍ مجهولة، تتضمن احتمالية الخطر في المستقبل، وأنت تحاول وضع حلولٍ لكن الحلول، لا تقلل الخوف من المجهول فتظل تفكر وتضع العديد من الاحتمالات لحدوث الخطر.

وقبل أن نتحدث عن التفكير المفرط كعَرَضٍ، أود التنويه أنه إذا زاد الأمر عن حد التفكير، لدرجة التأثير على نومك وتركيزك وأكلك، وحياتك، لم تعد قادرًا على إتمام حياتك بشكلٍ طبيعيٍّ فقد



يكون عَرَضًا من أعراض اضطراب القلق العام، لكن مجرد التفكير نفسه قد تستطيع التعامل معه إذا استعنت بنصائح هذا الفصل بإذن الله.

في البداية قد يدور في ذهنك الآن: لِمَ أفكر هكذا؟ لِمَ لا أستطيع السيطرة على هذه الأفكار؟ وأستطرد معها، لِمَ كل هذا؟

1. **التضخيم (catastrophizing)**، يعتبر التضخيم من أهم أنماط التفكير الخاطئة التي تصاحب الشخص مفرط التفكير، حيث يركز دومًا على الخطر، يفترض الخطر في كل شيء، وقبل أن تلومه وتقول لِمَ يفعل هذا، لِمَ يضخم الأمور، هل يحب أن يؤذي نفسه ويشعر دومًا بالخطر؟

والإجابة أن مخ الشخص القلوق يفعل هذا لعدة عوامل، فإما بسبب الجينات والوراثة، أو تعرض لموقفٍ خطيرٍ وصل فيه القلق إلى مستوياتٍ عاليةٍ جدًّا فترك أثرًا في ذاكرته، فأصبح المخ يرى أن الأصل في الحياة هو الخطر لا السلامة.

وجزءٌ كبيرٌ من علاج هذا التضخيم هو معرفة أنك تضخم! فعقل الشخص القلوق يفترض أن احتمالية الخطر هي احتماليةٌ منطقيةٌ تمامًا، حتى لو افترض عقله أن هناك احتماليةً لأن يكون مجرد دور البرد الذي عنده هو علامة السل، وأنه سوف يموت!

فهو في هذه اللحظة يصدق عقله تمامًا، ويبدأ شعوره بالخوف والقلق والتفكير.

فبمعرفتك أن جزءًا من مشكلتك هي التضخيم لن تصدق أي افتراضٍ للخطر، بل ستقول لنفسك أن هذا أحد الاحتمالات وليس بالضرورة احتمالًا أكيدًا.

2. **عدم تحمل المجهول (intolerance to uncertainty)**: يخبرنا عالم النفس الكندي (Michel dugas)، أن المفتاح الأساسي لاضطراب القلق العام والتفكير المفرط هو عدم تحمل المجهول، فالناس يكثرون من التفكير في الواقع لطمأنة أنفسهم، إنهم يحاولون تقليل مساحات عدم التأكد في المستقبل عن طريق التفكير فيما أقرب الاحتمالات للحدوث، إنهم يحاولون تحويل هذا المستقبل المجهول إلى معلومٍ أو حصره في اختياراتٍ محددةٍ حتى لو كانت سيئة؛ فالعقل البشري أسهل عليه أن يعيش التجربة السيئة من أن ينتظرها.

لكن الدراسات النفسية وجدت أن محاولة تقليل هذه الاحتماليات وإيجاد حلٍّ لتقليل المجهول يفعل العكس تمامًا، فيزيد من القلق والتفكير المفرط، بينما محاولة تقبل المجهول وتقبل وجود الخطر في الحياة هو ما يقلل القلق والتفكير وسنتكلم عن هذا في آخر الفصل.

3. **عدم تقبل احتمالية وجود الخطر:** الحياة لا تخلو من أخطارٍ، من فشلٍ من إحباطٍ، كل هذا جزءٌ أساسيٌّ في الحياة لا بد أن تمر به. من أكثر ما يزيد القلق والتفكير، هو عدم تقبل طبيعة الحياة، هو الرغبة الداخلية في عيش حياة تخلو من أي خطر.

المحرك الأساسي لبعض هؤلاء الناس هي محاولة تأمين الحياة من كل خطر، أن أُؤمِّن رزقي لسنوات، أن أؤمن على سيارتي، على حياتي، ألا أحاول التعرض لأي شيءٍ به احتمالية خطر.

لكن تجد نفس هؤلاء الناس هم أكثرهم قلقًا؛ لأنك لن تستطيع الحياة بلا خوفٍ وقلقٍ إلا إذا تقبلت طبيعة الحياة، ووجود الخطر وتقلب الأيام.

4. **محاولة وضع حلولٍ للخطر المحتمل وعدم الرضا عنها بسبب الكمالية:** حين تفكر في الخطر المحتمل فأنت في نفسك تحاول وضع حلولٍ لهذا الخطر، وبعض الناس قد يهدأ إذا وجد الحل بالفعل. فما المشكلة إذًا؟

المشكلة في أنك تريد حلًا كاملًا متكاملًا، لا تريد أن تترك احتماليةً ولو بسيطةً للخطأ، ولا تتقبل هذه الحلول، فتظل داخل دائرة القلق.

5. **محاولة السيطرة على التفكير بشكلٍ خاطئ:** مثال: أن تقول لنفسك لا تقلق، لا ينبغي لك التفكير بهذا الشكل، أن يخبرك

الآخرون بأن الأمر بسيطٌ وأنت تضخمه، أو تتهم نفسك أن هذا القلق والتفكير سوء ظنٍّ بالله.

هل جربت كل هذا من قبل؟

هل استطعت بهذه الطريقة أن تسيطر على قلقك؟

أظن أن هذا لم يُجدِ، بل زاد القلق والتفكير.

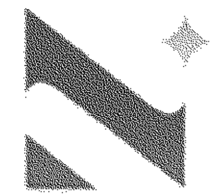
وسيأتي أيضًا في آخر الفصل التعامل الصحيح مع هذه الأفكار.

1. محاولة عدم التفكير:

قد تتعجب كثيرًا من هذه النقطة كما تعجبت لها أنا. وأنا أخبرك بعلاج التفكير المفرط أن أخبرك بألا تحاول عدم التفكير. هذا الأمر المحير تكلم عنه علماء النفس. ففي بحثٍ لدكتور (Daniel wegner)، وهو باحثٌ نفسيٌّ في جامعة Harvard ، وسمى هذه الظاهرة (ironic effects of mental control) أو التأثير الساخر لمحاولة السيطرة على العقل؛ ففي تجاربه، قسم الأفراد إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى أخبرها أنهم عليهم لمدة بضع دقائق أن يحاولوا منع أنفسهم عن التفكير في الدب الأبيض، والمجموعة الأخرى كان عليهم ألا يحاولوا تجنب التفكير في الدب الأبيض.

والمفاجأة غير المتوقعة أن المجموعة الأولى التي حاولت ألا تفكر، تبادرت إلى ذهنهم صورة الدب الأبيض أكثر من المجموعة



التي حاولت التفكير، أي أنك كلما حاولت أن تثبط الفكرة، وبذلت جهدك في ألا تفكر، كلما زاد تبادر الأفكار إلى ذهنك. فمحاولتك لعدم التفكير أو كبت التفكير بأي طريقةٍ يزيد التفكير ولا يعالجه.

2. **أفكارٌ خاطئةٌ عن التفكير:** وهذه الأفكار الخاطئة تنقسم إلى قسمين:

- **أفكارٌ إيجابية:** بعض الناس يعتقدون أن هذا التفكير وهذا القلق هو السبيل الوحيد لتجنب الخطر في المستقبل، فالذي يغذي الأفكار والقلق، هو أن الشخص في قرارة نفسه يظن أن هذا ما يُؤَمِّنه ويحميه، ولكن هذه الأفكار والقلق، حتى ولو منعتك من بعض الاحتمالات الخطرة في المستقبل، إلا أنها تأكل روحك وتقلل إنتاجيتك.

وحاول أن تفتش في هذه المعتقدات التي تظن أنها تحميك. حاول أن تضع في البداية المعتقد الذي يُقلقك لكن تظن أنه مفيدٌ ويجب الاحتفاظ به مثل «أنا هيجيلي مرض خطير»، «فلوسي هتخلص»، فهذه أمثلةٌ لبعض المعتقدات التي يظن بعض الناس أنها مع أنها مقلقةٌ إلا أنها تُجنِّبهم الكارثة في المستقبل.

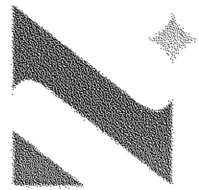
فاكتب المعتقد الذي يقلقك، وترى أنه في نفس الوقت مهمٌ ثم قارن بعد ذلك بين: مزايا هذا الاعتقاد على المدى القريب والبعيد، ثم أضرار هذا المعتقد على المدى القريب والبعيد، وإذا تبين لك

أن هذا المعتقد ينبغي تغييره، فاكتب بعدها المعتقد الأكثر اتزانًا. وأيضًا اعقد نفس المقارنة بين المزايا والأضرار على المدى القريب والبعيد.

لِمَ كل هذا؟ لأن هذه المعتقدات أحيانًا لا نرى ما مدى تأثيرها علينا بل نرى فقط أنها تجنبنا الكارثة في المستقبل.

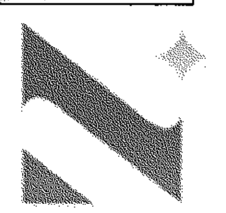
فإذا قارنت ووازنت بين الضرر والنفع سيَتَبيَّن لك الكثير من الأشياء التي لم تكن خطرت على بالك قبلها.

ما المعتقد الذي يقلقك لكن تظن أنه مفيد ويجب الاحتفاظ به؟
• ....
• ....
• ....
• ....
• ....
• ....
• ....
• ....
• ....
• ....



ما المعتقد البديل الأكثر اتزانًا؟

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....
- ....



- **أفكار سلبية خاطئة:** من أشهر هذه الأفكار أن القلق قد يقتلني. أذكر أن هناك أحد من كان يتابع معي في الجلسات، كان لديها اضطراب الهلع (panic disorder)، وكانت تخاف أنها من الممكن أن تموت في إحدى النوبات، ومن أكثر الأشياء التي أثرت في نفسيتها وأحدثت أثرًا في علاجها أنها علمت بأن نوبات الهلع لا تقتل، فما قد يغذي القلق ويزيده هو هذه الاعتقادات الخاطئة.

3. **القلق من التفكير والقلق:** الباحث النفسي البريطاني (Adrian well)، وهو من الخبراء في البحث في القلق والتفكير، يتحدث عن مصطلحٍ يُسمَّى القلق من القلق (worry about worry) أو ما أطلق عليه (meta worry)، وهو من أكبر مغذيات القلق والتفكير.

فتبدأ السلسلة كالآتي:

- تشعر بأنك قَلِقٌ أو تفكر في أمر ما.
- ينتابك الضيق من هذا الشعور بالخوف والقلق.
- فيزداد قلقك من هذا القلق، مثل أنك سوف تُجن من هذا القلق، أو أنك لا تستطيع فعل أي شيءٍ مع هذا القلق.

هذا كله بسبب خوفك من القلق. فإذا تعاملت مع هذا الشعور على أنه مجرد شعورٍ، وأنه يمكن احتماله، ولم تضع كل هذه التفسيرات، سوف تكون أهدأ في تقبل هذا الشعور.

4. سلوكيات الأمان:

سلوكيات الأمان أو (Safety behaviors)، هو المصطلح الشهير لهذه السلوكيات في العلاج المعرفي السلوكي (cognitive behavioral therapy).

وهي ببساطةٍ أنك حين تشعر بالقلق، فإنك تفعل أي سلوكٍ لكي تطمئن، وهذا وإن كان يشعرك بالأمان على المدى القريب، إلا أنه يسحب منك هذا الأمان على المدى البعيد.

أعلم أنك الآن متعجبٌ من الذي قرأته، كيف تكون هذه السلوكيات خاطئة؟! إنها تشعرني بالأمان.

وربما تقول في نفسك ما هذا الشخص القاسي الذي يريد أن يحرمني من الأمان. ☺

لكن لننظر إلى الأمر ككل. إن غالب مخاوفنا في الحقيقة وإن بدت منطقيةً تمامًا إلا أنه لا يحدث أكثرها، وإن حدث لا يكون بدرجة الصعوبة التي توقعناها. فأنت حين تشعر بالخوف وتذهب بسرعةٍ للسوشيال ميديا كسلوك أمانٍ، ماذا يعني هذا؟

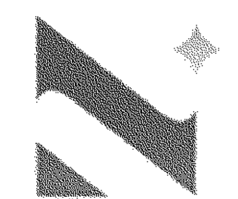
يعني أن ما تفكر فيه له خطرٌ حقيقي، وينبغي لك أن تفعل أي سلوك أمان الآن؛ لتتجنب التفكير في هذا الخطر.

فأنت من ناحية تهدأ مؤقتًا وتشعر بالأمان، لكن من ناحيةٍ أخرى فأنت تؤكد أن هذا الذي تفكر فيه شيءٌ في غاية الخطر، ولا يمكن احتمال التفكير فيه، فلا بد أن أهرب منه إلى سلوكيات الأمان، وكلما هربتَ من شيءٍ، تَأَكَّد في عقلك أنه خطر، حتى ولو كان غير ذلك، في حين أن المواجهة بدلًا من الهرب لسلوكيات الأمان هي ما يُهدِّئ خوفك ويضع الأمور في أماكنها.

ودعني أضرب لك مثالًا آخر لأقرب لك الأمر: هذه الأم التي تعتقد أن ابنها عنده مرضٌ خطيرٌ حتى ولو نفى لها الأطباء هذا، لكن كما قلنا من قبل أن هذه طبيعة القلق.

المهم أن هذه الأم تلجأ لبعض سلوكيات الأمان، مثل أن تقيس حرارة ابنها كل فترةٍ، وأن تنام بجواره كل ليلة. هذه السلوكيات تُطمئنها، لكن هل تعالج القلق، أم تؤكد أن ابنها لديه مرض خطير؟ بالطبع إنها تثبت القلق، ونحن لا نريد مجرد حلٍّ وقتي، أن نضع المخدر على مشاعرك بينما ندع الجرح ينزف، بل نريد علاج القلق كله، فهذا لن يحدث إلا بقطع سلوكيات الأمان.

ولكن دعني أصارحك: إن هذه السلوكيات من أصعب ما يمكن تغييره حتى بمساعدة طبيبٍ مُختصٍّ فكيف إذا كنت وحدك!



فأنصحك أن تجرب هذه الطريقة:

أ- حدد سلوكيات الأمان كلها.

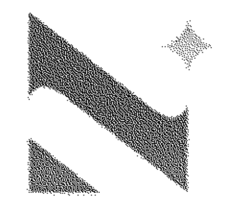
ب- رتبها من الأسهل للأصعب.

ج- أبدًا بترك سلوك واحد أسبوعيًا.

د- وأخيرًا عليك أن تتحمل القلق في البداية عند نزع هذه السلوكيات.

وقبل أن نبدأ في العلاج أريدك أن تقرأ هذا الجدول لتعرف الفرق بين القلق والتفكير الصحي وغير الصحي:

القلق الصحي	القلق غير الصحي
• يركز على سيناريو محتمل في المستقبل (ماذا لو؟).	• يركز على مشكلة واقعية في الوقت الحالي.
• التركيز على أننا سنكون مُحبَطِين لو الذي نقلق منه حصل .	• التركيز على حل المشكلة وليس التفكير في لو حصلت .
• عدم تقبُّل أي حل للحاجة المسببة للقلق بحِجة (إني مش ضامن تنجح).	• يُجرِّب الحلول المتاحة حتى لو ليست أفضل حاجة.

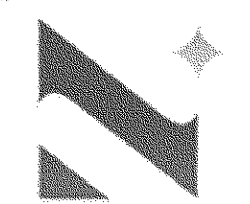


• رغبة صارمة في الشعور بالأمان والتأكُّد من المستقبل.	• تقبل أن المستقبل ليس أكيدًا وأن من الطبيعيّ يكون فيه أخطار.
• التركيز على أدلة الخطر فقط وتضخيم الاحتمالات.	• التركيز على جوانب الخطر والأمان، والإيجابي والسلبي منها في الأمور.
• عدم الثقة في قدرتي على حل المشكلات.	• التركيز على نقط قوتي وقدرتي على التكيف وإدارة المشكلات.
• درجة عالية من القلق.	• درجة معتدلة وصحية من ا لقلق.

ولنبدأ معًا في العلاج:

١ - تحديد طبيعة المشكلة: مشكلة حقيقية، أم احتمال (what if).

٢ - تحديد طبيعة تفكيرك (هل تفكيرٌ صحيٌ واقعيٌ لحل المشكلة، أم تفكيرٌ غير عمليٍّ فيه احتمالية الخطر؟)



وبناءً على هذا يكون عندنا هذه الاحتمالات الأربع:

واقعي، مثمر حل المشكلات	متخيل، مثمر خطط مدروسة
واقعي، غير مثمر قلق	متخيل، غير مثمر قلق

1. تحديد نسبة مسؤوليتك.

إذا كنت تفكر في خطرٍ ما في المستقبل فلا بد أن تحدد نسبة مسؤوليتك عن التحكم في الأمر.

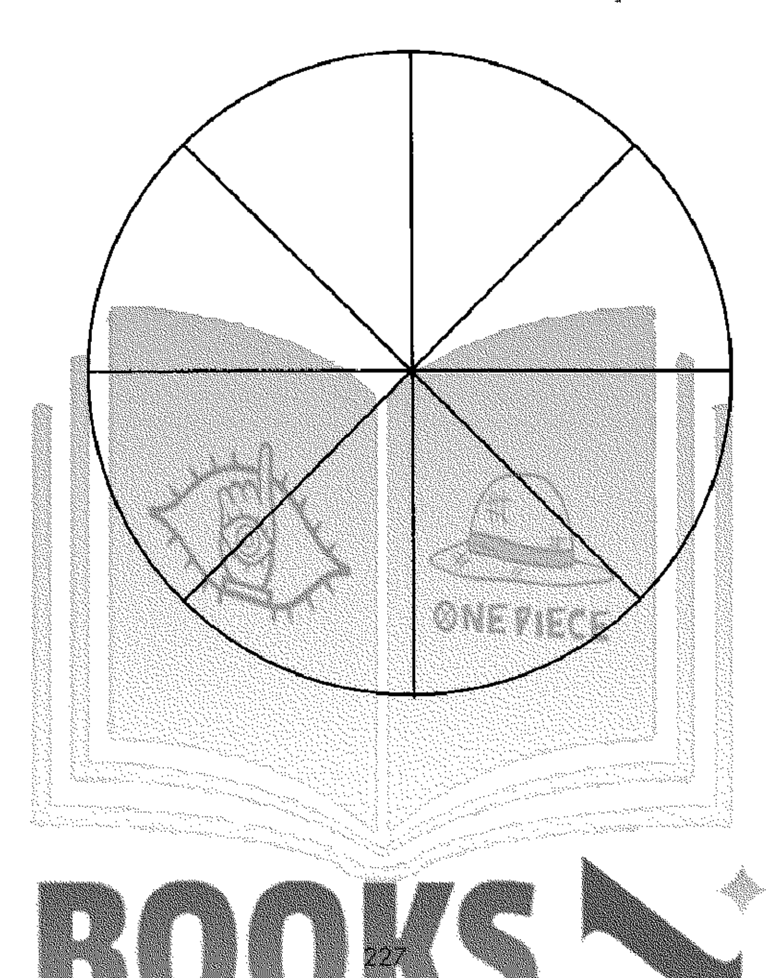
فهذه الأم التي تخاف من تأخُّر أبنائها الدراسي إن أَلْغَت كل العوامل الأخرى وحاسبت نفسها كأنها المسؤولة ١٠٠ % عن الأمر، فطبيعيٌّ أنها لن تسيطر أبدًا على هذا القلق، لأن هناك العديد من العوامل: المدرسة، والمدرس الذي يدرس لهم، وطبيعة قدرات الأبناء، والأب وغيره.

فلا بد أن تحدد حجم مسؤوليتك في كل أمرٍ ثم بعدها تحاسب نفسك على هذه النسبة.

ومما يساعدك على هذا الرسم البياني الذي تراه ما يسمونه (apple pie technique)، فلا بد أن تحدد حجم المسؤولية وعدد المثلثات في هذا الشكل التي أنت مسؤول عنها بالفعل.

مخطـط السـيطرة

التعليـمات: حـدد مصـدر قلـق بعينـه لـه نتائـج سـلبية واقعيـة حاليـة، وبعدهـا سـجل كل العوامـل المؤثـرة عـلى نتائـج هـذا الموقـف (مثـلًا: تصرفـات الآخريـن، أو تصرفاتـك، أو البيئـة المحيطـة، أو الموقـف). بعـد تحديـد مختلـف الأسـباب أو الآثـار المترتبـة عـلى المشـكلة، ضـع نسـبًا مئويـة تحـدد بهـا حجـم المسـؤولية ومـدى سـيطرة كل عامـل عـلى نتائـج المشـكلة، وينبغـي لـكل الآثـار مجتمعـة أن تصـير حصيلتهـا ١٠٠٪. مـا النسـبة المئويـة التـي ستحددها لنفسـك للسـيطرة عـلى هـذه المشـكلة؟



2. **تبدأ بتعريف المشكلة**

ما الذي أواجهه؟ وما الذي أخاف منه؟

ثم تضع العديد من الحلول المقترحة، ثم تُقيِّم كل حلٍّ على حِدَة، وتختار الحل الأنسب.

حين تنشغل بحل المشكلة ووضع حلولٍ منطقية -القلق الصحي كم قلنا من قبل-، فإن عقلك يهدأ ويتحول من التركيز على الخطر للتركيز على الحل، ولا يرى الخطر في الحجم المُضخَّم بل يقل هذا التضخيم بمجرد انشغالك في وضع الحل، لكن بشرط عدم الكمالية؛ فنحن نبحث عن الحل الأنسب لا الأكمل. وإذا حاولت إيجاد حلٍ ليس فيه ثغرةٌ فلن تجد، فلا بد أن تَرضى بالحلول المتاحة.

3. **سلم نفسك:**

وأعني هنا بتسليم نفسك للأفكار، أي لا تتصارع معها، دعها تذهب وتأتي بلا أحكام، بلا محاولةٍ لتثبيطها.

وهذه نصائح تعينك على هذا:

أ- تقبل القلق والتفكير، ليس تَقبُّلًا بمعنى الرضا به والسعادة، لكن تقبلَ وجود الأفكار والقلق؛ فهي جزءٌ من التجربة الإنسانية لا يمكنك إيقافها كليًّا، لكن بإمكانك تقليل معاناتك بالتعايش معها.

ب- أجِّل القلق لوقتٍ معين: يمكنك أن تضع وقتًا في اليوم تسميه وقت الـ overthinking.

نعم، وقتٌ في اليوم نصف ساعة، تترك العنان لأفكارك تأتي وتروح، فإذا جاءتك الأفكار في أي وقتٍ في اليوم فذكر نفسك أن هناك وقتًا مخصصًا لهذه الأفكار ولكن ليس الآن.

هـ- استمر بعملك وأنت قلق: أعلم أن هذه النصيحة صعبة، وأن القلق ليس من السهل التعايش معه وإكمال الحياة، لكن إذا عوَّدت نفسك احتمال مشاعر القلق وإكمال ما تمارس، فسرعان ما ستعتاد هذا القلق، ولا تشعر بهذا القدر من المعاناة بوجوده.

4. وأخيرًا تقبل وجود المجهول والاحتماليات:

كما شرحنا من قبل، إن أكثر ما يُزيد القلق هو عدم تحمل المجهول، والرغبة في أن يصير هذا المجهول معلومًا.

في الواقع إن علم النفس يقف هنا عاجزا، يخبرك بأن عليك أن تتقبل المجهول، لكن لا يعطيك الكثير في كيفية تقبل هذا المجهول. ولا أرى أن هناك حلًا لهذه المعضلة إلا التسليم المطلق لوجود إلهٍ عليمٍ خبير، حين تؤمن أن هذا المجهول بيد إله يعلم ما في الغيب، حكيمٍ يُقدِّر كل شيءٍ بحكمةٍ مطلقة، حتى إنك لو خُيِّرت بين أن تدبر لنفسك وأن يدبر لك هو، لاخترت أن يدبر لك

هو. حين تؤمن بالقدر، «إنا كل شيء خلقناه بقدر»، حين تؤمن «بالقدر خيره وشره»، وأن الخير كله بيد الله والشر ليس إليه، حين تؤمن أن هذا الإله «يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر»، حينها المجهول بالنسبة إليك يصير كالمعلوم، بل بعض الناس يصل من الثقة أن يَطمئنَّ إلى المجهول أكثر من المعلوم لأنه بيد العليم الحكيم الخبير.

وقبل أن أختم أودُّ أن أقول لك إنك لن تنتفع بمجرد القراءة ولو قرأت كل ما كتب في هذه الدنيا إلا أن تستعين بالله أولًا، ثم تتخذ قرارًا صادقًا بالتغيير، فليس المقصود هو كثرة القراءة إنما العلم بما تقرأ، وقد كان الصحابة لا يتجاوزون عشر آيات من القرآن حتى يعملوا بها. فاجعل هذا منهجك، أن تتعلم ثم تعمل بما علمت.

وفي نهاية الكتاب، أرجو أن تكون قد انتفعت به ووجدت أثرًا لهذه الكلمات في نفسك.

كانت رحلةً قصيرةً حلَّقنا فيها داخل النفس وتشاركنا العديد من المشاعر والأفكار.

أرجو أن يكون ما كتبت وصل إلى قلبك وعقلك، وأرجو أن ألقاك ثانيةً في كتبٍ أخرى.

إلى اللقاء...